Die Kunst
das
menschliche Leben
zu verlängern

von

D. Christoph Wilhelm Hufeland
der Arzneykunst ordentlichem Lehrer
zu Jena.

*Süfses Leben! Schöne freundliche Gewohnheit
des Daseyns und Wirkens! — von dir
soll ich scheiden?*

Göthe.

Zweyter Theil.

Zweyte vermehrte Auflage.

Jena, 1798.
In der akademischen Buchhandlung.

Namenregister.

Abraham I. 150
Adanson I. 94
Anacreon I. 153
Anastasius I. 160
Anson II. 67
Antonius Musa II. 162
Antonius I. 165
Appollonius I. 166
Athanasius I. 165
Augustus I. 160
Aurengzeb I. 163

Baco I. 32. 45. 168
Baravicino de Capellis I. 180
Boerhave I. 11. 190. II. 30.
Bodmer I. 169
Brückner II. 422

Cato I. 155
Cagliostro I. 25. 35
Cicero I. 301
Cohausen I. 12
Cornaro I. 25
Crato I. 193

Daemonax I. 167
David I. 10
Democritus I. 153
Denis I. 31
Drakenberg I. 173
Diogenes I. 153

Effingham I. 174
Eli I. 151
Elisa I. 151
Elliot II. 313
Epimenides I. 153
Euler I. 168

Fabius I. 155
Fontana I. 117
Fontenelle I. 168

Fordyce I. 69
Foreſtus I. 192
Formey I. 168
Franklin I. 30. 300
Friedrich II. I. 163
II. 258

Galenus I. 192
Galeria Copiola I. 156
Garrik
Glan I. 179
St. Germain I. 35
Gleim I. 169
Graham I. 39
Gray I. 178
Götze I. 117
Gordianus I. 160
Gorgias I. 153
Gualdus I. 292
Günther II. 424
Guthsmuth II. 260

Hahnemann II. 137
Halle II. 102
Haller I. 44. 69. 192
Harvey I. 172
Hensler I. 148
Herder II. 267
Hermippus I. 12
Herodicus I. 9
Hervier I. 37
Hieronymus I. 165
Hippocrates I. 8. 192
Hofmann I. 192
Hunter I. 58

Jacob I. 150
Jenkins I. 170
Johannes I. 165
Joſeph I. 151
Joſua I. 151
Iſaac I. 150
Ismael I. 151
Iſocrates I. 153
Junker II. 129
Juſtinianus I. 160

Kant I. 168. II. 244
Kauper I. 178
Kepler I. 167

Leontium I. 153
Livia I. 156
Longue ville I. 210
Lowitz II. 282
Luceja I. 156
Ludwig II. II. 14
Ludwig XIII. I. 30

Maclin II. 384
Matthiſon II. 276
Maupertuis II. 299
Mesmer I. 35
Metaſtaſio I. 169
Methuſalem I. 149
Mittelſtedt I. 177
Molza I. 177
Monro II. 90
Moſes I. 151

Newton I. 168

Oeser I. 169
Orbilius I. 155

Parre I. 171
Paullus I. 165
Pindar I. 153
Plato I. 9. 154. II. 236
Plater I. 192
Plinius I. 159
Protagoras I. 158
Pythagoras I. 154

Riva I. 31
Rousseau II. 49

Sarah I. 151
Shakespear II. 140
Schiller II. 242
Selwand I. 129
Senish I. 180
Simeon I. 152
Solon I. 153
Sophocles I. 153
Stoll II. 127
Stender I. 175
Struve II. 421
Surrington I. 189
Swieten I. 192

Terentia I. 155
Theden II. 324
Theophrastus Paracelsus I. 15
Thompson II. 276
Tiberius I. 162
Tournefort I. 195
Tulpius II. 90
Turneisen I. 19

Ulpian I. 137
Utz I. 169

Valerius Corvinus I. 154
Valerianus I. 160
Vespasianus I. 157
Vogel II. 299
Voltaire I. 169
Voss II. 276

Walter II. 67
Weishaupt II. 239
Weikard II. 84
Wesley II. 255 322
Wieland I. 170
Wunder I. 181
Xenophilus I. 167

Young I. 169

Zachariae II. 276
Zeno I. 153
Zimmermann II. 104

Sachregiester.

A.

Abendessen für junge Leute II. 323.
Abendfieber, tägliches II. 250.
Abyssinien, dem langen Leben nicht günstig I. 195.
Abhärtung des Körpers, ob sie das Leben verlängere I. 296.
Abstraction des Geistes, einer der unnatürlichste Zustände II. 31.
Achtung gegen die künftige Gattin, ein Mittel der Enthaltsamkeit II. 243.
Adam, seine vermeyntliche Grösse und Lebensdauer I. 148.
Aerzte, erreichen selten ein hohes Alter I. 190. die Menge derselben ein Hinderniss der Heilung II. 391.
Ahornbaum erreicht ein hohes Alter I. 190.
Alter, das höchste in der Pflanzenwelt I. 94. bey Amphibien 120. Fischen 124. bey Vögeln 126. bey Säugthieren 130. bey Menschen 146. bey Juden 150. bey Griechen 153. bey Römern 154. bey den Grossen dieser Welt 160. bey Eremiten und Klo-

sterbrüdern 165. bey Philosophen 166. Schulmännern 169. Dichtern und Künstlern 169. das höchste, in welchen Menschenklassen es zu finden. 170. in welchen Ländern 193. auf Inseln häufig 204. die Welt hat keinen Einfluss auf das Alter der Menschen 148. Resultate aus den Erfahrungen darüber 197. frühzeitiges, Kunst dasselbe zu inoculiren II. 140. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 432. wie es dazu behandelt werden muss II. 435.

Amphibien, ihre Lebensdauer I. 120.

Ansteckungsgifte, ihre Eigenschaften II. 106. können wieder ausgerottet werden 110.

Ansteckung, wie sie geschieht II. 112. Regeln, sie zu verhüten 113.

Architektur des Körpers giebt gewisse Krankheitsanlagen II. 360.

Arsenik, das fürchterlichste Gift II. 96. wie es zu heilen 430.

Arzneywissenschaft, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 352. wie sie dazu zu gebrauchen 356. welcher Theil derselben populäre Wissenschaft werden kann 354.

Arzt ohne Moralität, ein sehr gefährliches Wesen II. 390. Regeln zur Auswahl desselben 386.

Astrologie, zur Verlängerung des Lebens angewendet I. 19.

Athem junger Mädgen zur Verlängerung des Lebens gebraucht I. 13.

Aufenthalt im Ey oder Mutterleibe steht im Verhältniss mit der Dauer des Lebens I. 155.

Ausschweifungen in der Liebe verkürzen das Leben II. 15.

B.

Baden in lauem Waſſer, wird zur gewöhnlichen Diät empfohlen II. 245. ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung 182. im Alter ſehr heilſam 437.
Badehäuſer ſollten wieder errichtet werden II. 296.
Baobab erreicht das höchſte Ziel des Pflanzenlebens I. 94.
Bau, fehlerfreyer, des Körpers, eine Grundlage des langen Lebens I. 278.
Berg- und Hüttenarbeiter leben ſelten lange I. 191.
Bett, himmliſches, D. Grahams I 93.
Bewegung, körperliche, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 258. ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung 195. übermäſsige, Anzeigen derſelben 284.
Bienenſtich, Hausmittel dagegen II. 402.
Bier, ſeine Eigenſchaften und Erforderniſse II. 329.
Bild, eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen II. 286.
Bildungstrieb oder plaſtiſche Kraft I. 74.
Blatterngift, ſeine Eigenſchaften II. 128. Ausrottung deſſelben iſt möglich und Pflicht 128.
Bley, ein ſchleichendes und gefährliches Gift II. 98. unerkannte Art der Bleyvergiftung 99.

Blitz, davon getroffene, wie ſie zu behandeln II. 429.
Blüthe und Zeugung, der höchſte Grad der Lebensenergie bey Pflanzen, verkürzt ihr Leben I. 104.
Bramanen, ihr hohes Alter I. 195.
Brantwein verkürzt das Leben, und hat viele andere Nachtheile II. 61. ſeine Benutzung in Krankheiten 415.
Brantweinstrinker, wenn ſie erkranken, ſind ſchwehr zu heilen II. 61.
Brandſalben II. 400.
Bruſt- und Reſpirationswerkzeuge, eine Grundlage des langen Lebens I. 272.
Brutalitat, phyſiſche und moraliſche, wird durch Brantwein bewirkt II. 61.
Buche, ihr hohes Alter I. 94.
Butter, ihre Heilkraft II. 399.

C.

Caglioſtros Lebenselixir I. 35.
Chronologie der frühesten Menſchengeſchichte iſt nicht die unſrige I. 148.
Clima, kaltes, der Lebensdauer günſtiger als heiſses I. 201. verändert die Lebensregeln 336.
Conſumtion oder Aufreibung der Kräfte und Organe iſt unzertrennlich mit dem Leben verbunden I. 76. beſtimmt die Lebensdauer 80.
Criſen, Beobachtung der gewöhnlichen, wird empfohlen II. 392.

D.

Dänemark ist dem hohen Alter günstig I. 193.
Dauer des Lebens, wovon sie abhängt I. 77.
Denkkraft wird sehr geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe II. 18. ihr Einfluss auf Verlängerung des Lebens I. 252. auf Verkürzung II. 27.
Dephlogistisirte Luft, ob sie das Leben verlängere I. 243.
Deutschland ist reich an Alten, aber nicht an sehr ausgezeichneten I. 195.
Diät, reiche und nahrhafte verlängert nicht das Leben I. 212. gute, verlängert das Leben II. 312. was darunter zu verstehn 313. auf Reisen II. 280. besondere für jedes Subjekt wird empfohlen II. 367.
Dichter und Künstler, Beyspiele des langen Lebens bey ihm I. 169.

E.

Egypten ist reich an Alten I. 195.
Ehe, die wichtigste Grundlage der öffentlichen und privaten Glückseeligkeit II. 230. findet sich in allen Beyspielen sehr alter Menschen I. 210. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 228.
Eiche erreicht das höchste Pflanzenalter I. 94.
Einbildungskraft, überspannte, verkürzt das Leben II. 87.
Eingebildete Krankheiten verkürzen das Leben II. 88.

Electricität, ob sie ein Verlängerungsmittel des Lebens sey I. 293. animalische wirkt beym animal. Magnetismus I. 39.

Elephant erreicht das höchste Alter unter den Thieren I. 131.

Empfindeley, der Lebensdauer sehr nachtheilig II. 91.

Empfindlichkeit, zu grosse, verkürzt das Leben I. 323.

England ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 193.

Enthaltsamkeit von der physischen Liebe in der Jugend und ausser der Ehe, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 205. Mittel und Regeln zu ihrer Erhaltung II. 213.

Entwicklung, schnelle, verkürzt das Leben I. 135.

Ephemera lebt nur einen Tag I. 115.

Eremiten und Klostergeistliche, Beyspiele des höchsten Alters I. 195.

Ernährung bey Thieren, wesentlicher Unterschied derselben von der Ernährung der Pflanzen I. 143.

Erfrorne ihre Behandlung II. 430.

Erhängte ihre Behandlung II. 428.

Erstickte ihre Behandlung. II. 428.

Ertrunkene ihre Behandlung II. 422. Beyspiel eines durch Wärme geretteten I. 65. eines durch eine Frau geretteten II. 421.

Erziehung, physische, die schwächliche verkürzt das Leben II. 12. ein Hauptstück zur Verlängerung des Lebens 162. Grundsätze und Regeln derselben 166. in der ersten Periode 168. in der zweyten 187.

Essen und Trinken, unmäſsiges, verkürzt das Leben II. 52. Regeln es der Geſundheit gemäſs einzurichten 314. langſames macht alt 314.
Extreme, alle, verkürzen das Leben I. 209.

F.

Fadenwürmer ihre Unzerſtörbarkeit I. 117.
Falken, hohes Alter derſelben I. 129.
Faſten, 46tägige, eines Menſchen I. 70.
Faulniſs, natürliche Folge der verlohrnen Lebenskraft eines organiſirten Körpers 59. Mittel zu neuer Belebung 59.
Faulfiebergift II. 133. Mittel es zu vermeiden 134.
Feinde des Lebens II. 4.
Feuchtigkeit, zu groſse, der Luft, iſt der Lebensdauer nachtheilig I. 204.
Feſtigkeit der Organe, zu ſtarke, verkürzt das Leben I. 101.
Fieberhafte Krankheiten, ihre erſten Kennzeichen II. 382. was dabey zu beobachten ſey 382.
Fiebertropfen der Quackſalber ſind ein arſenikaliſch Gift II. 98.
Findelhäuſer haben nebſt dem Stand der Negerſklaven den höchſten Grad von Mortalität I. 207.
Fiſche, ihre Lebensdauer I. 127.
Frankreich, Lebensdauer daſelbſt I. 194.
Freude, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 342. welche die geſündeſte iſt, ibid.

Freunde des Lebens I. 63. II. 4.
Frischgemahlte oder getünchte Wohnstuben dem Leben sehr nachtheilig II. 100.
Fussbad, seine Anwendung II. 407.
Furcht, eine der nachtheiligsten Leidenschaften II. 97. für dem Tode verbittert und verkürzt das Leben 72. einige Mittel dagegen 73.

G.

Geheime Arzneyen zur Verlängerung des Lebens I. 55.
Geistesbeschaftigungen und Genüsse, ein Verlängerungsmittel des menschl. Lebens II. 343. übermäsige sehr schädlich 191.
Gemüthsaffekten, traurige und misgünstige, verkürzen das Leben II. 65.
Gerocomik, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 10.
Gesträuche, ihre Lebensdauer I. 93.
Geschlechtstrieb, zu frühzeitiges Erwachen desselben, eine Hauptkrankheit der jetzigen Menschheit II. 192. Wie es zu verhüten 193.
Geschwind leben I. 84. ob es ein intensives Verlängerungsmittel des Lebens sey.
Gesundheitszustand der Eltern bestimmt die Lebensdauer der Kinder II. 150
Gifte, als Verkürzungsmittel des Lebens II. 93. Unterschied der physischen und animalischen contagiösen 95. die contagiösen sind die gefährlichsten 107. können vermindert und ausgerottet werden 108. 117.

Gleichförmigkeit der Luft und Witterung ſind der Lebensdauer günſtig I. 202.

Glauben an Unſterblichkeit, ein Hauptgrund der Glückſeeligkeit II. 341.

Glückſeeligkeit, die Mittel ſie zu erhalten II. 336.

Goldtincturen und aſtraliſche Salze I. 291.

Griechen, Beyſpiele des höchſten Alters bey ihnen I. 153.

Griechenland gehört unter die Alterreichſten Länder I. 195.

Groſse Städte verkürzen das Leben des Menſchen II. 49.

Grundlagen, ſpezielle, des langen Lebens I. 267.

Gute Diät, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 312. was darunter zu verſtehen 313.

Gymnaſtik, Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 8. II. 260.

H.

Haare und Zähne, neue im höchſten Alter I. 214.

Hämorrhoiden, Anlage dazu, woran ſie zu erkennen II. 375. wie man ſich dabey zu verhalten 376.

Häutung, ein Verjüngungsmittel des Lebens I. 123.

Haus- und Reiſeapotheke II. 393.

Haut, fehlerhafte Beſchaffenheit derſelben iſt Urſache der rheumatiſchen Konſtitution II. 290.

Hautkultur, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 287.
Hecht, ſeine Lebensdauer I. 125.
Heilkraft der Natur, eine Grundlage des langen Lebens I. 276.
Herz- und Aderſyſtem, gut organiſirtes, eine Grundlage des langen Lebens I. 273.
Hochliegende Orte ſind dem Alter günſtig I. 200.
Höhle, ſchwarze, zu Calcutta II. 104.
Hofnung, ein Hauptgrund der Glückſeeligkeit II. 340.
Holzaſche, ihr medizinischer Nutzen II. 398.
Hypochondrie, Anlage dazu, wie ſie zu erkennen und wie man ſich dabey zu verhalten II. 376.

I.

Iena, geringe Mortalität daſelbſt I. 213.
Inoculation, frühzeitige, des Alters II. 140. der Blattern, das einzige Mittel ſie unſchädlich zu machen 131.
Inſecten, ihre Lebensdauer I. 118.
Inſeln und Halbinſeln ſind die Wiegen des Alters I. 204.
Ireland iſt reich an Alten I. 194.
Island und die gar zu nördlichen Länder ſind dem höchſten Alter nicht günſtig I. 194.
Italien, Lebensdauer daſelbſt I. 194. das Klima war ſonſt kälter 193.
Iuden, Beyſpiele des höchſten Alters I. 150.
Iugend, arbeit- und mühſame, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens II. 201.

Jungfrauschaft verhütet die Ausschweifungen II. 224.

K.

Kälte kann die Lebenskraft vernichten I. 61.
Kaiser und Könige, Beyspiele ihres hohen Alters I. 160.
Kameel, sein Alter.
Karpfen, sein hohes Alter I. 125.
Kastanienbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 94. *di centi cavalli* 95.
Katarrhe, ihre Vernachläſsigung bringt eine Menge Menschen ums Leben II. 44.
Kennzeichen eines guten Arztes II. 386.
Kinderspielsachen, gemahlte, sind gefährlich II. 98.
Kindheit, die ersten Jahre derselben sind noch eine fortgesezte Erzeugung II. 162.
Kleidung, ob flanellene oder linnene besser sey II. 301.
Klostergeistliche und Eremiten, Beyspiele ihres hohen Alters I. 165.
Klystiere, ihr Nutzen und Art der Anwendung II. 404.
Kochgeschirr kann eine schleichende Bleyvergiftung verursachen II. 99.
Kochkunst, raffinirte, verkürzt das Leben II. 55.
Kohlenpulver, Mittel zur Verbesserung des faulen Wassers II. 282.
Krähenaugen besser zur Vertilgung der Mäuse als Arsenik II. 97.

Krämpfe

Krämpfe und Schmerzen, Hausmittel dagegen II. 400.
Kränkliche Körper durch strenge Diät geheilt I. 26.
Kräuter, welche zur Hausapotheke gehören II. 414.
Krätzgift II. 132. Mittel es zu vermeiden 173.
Kraft, was dieses Wort bedeute I. 48.
Krankheitsursachen, welche am meisten zu meiden sind II. 363.
Krankheitsanlagen, ihre Kenntniss ist sehr wichtig II. 368. die vorzüglichsten und ihre Kennzeichen 368.
Krankheiten und ihre unschickliche Behandlung verkürzen das Leben II. welche ansteckend werden können 139. Verhütung und vernünftige Behandlung derselben 354.
Kröten, ausserordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens I. 121.
Krokodille erreichen das höchste Alter unter den Amphibien I. 123.
Krystallwasser, Zubereitung desselben II. 385.
Küsse können vergiften II. 125.
Kultur bey Pflanzen kann das Leben verkürzen I. 96. und verlängern 105. des Menschen sowohl physische als geistige ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 442. aber welche 444.
Kunst in der Lebenseinrichtung darf nicht zu gross werden II. 366.

L.

Lachen, die gefundeste Bewegung II. 343.
Landleben hat geringere Mortalität als Stadtleben I. 213. als Verlängerungsmittel des Lebens empfohlen II. 266.
Lange Weile verkürzt das Leben II. 82.
Lauge, ihre Heilkräfte II. 398.
Laune, üble, verkürzt das Leben II. 66.
Leben, was es heisse I. 75. worauf seine Dauer beruhe 77. intensives und extensives stehen in umgekehrten Verhältnisse 84. ist bey manchen Thieren sehr schwehr zu zerstören 121. menschliches, worinn sein Wesentliches und seine Hauptmomente bestehen 225. ist das vollkommenste aller Leben 249. und zugleich das längste; Ursachen dieses Vorzugs 250. langes, Kennzeichen der Anlage dazu 286. auf wie vielerley Art es verkürzt werden kann II. 7.
Lebensalter der Eltern zu hohes oder zu niedriges bey der Erzeugung verkürzt das Leben der Kinder II. 151.
Lebensdauer kann durch äussere Umstände verlängert und verkürzt werden I. 86. der Pflanzen 96. ihr höchstes Ziel 94. der Thiere 115. der Würmer 116. der Insekten 118. der Amphibien 120. der Fische 124. der Vögel 126. der Säugethiere 130. steht in Verhältniss mit Schwangerschaft, Wachsthum und Mannbarkeit 135. der Menschen 146. seit Erschaffung der Welt die nehmliche 149. der Grossen dieser Welt 164. der Eremiten und Klostergeistlichen 165. bey Philosophen 166 Schulmännern 169. Dichtern und Künstlern 169. Landleuten 170.

Aerzten 190. nach den verschiednen Ländern 193. wo sie bey Menschen am grösten gefunden wird 170. bey Menschen am längsten und dennoch die Mortalität am grösten 261. ihre specielle Grundlage 267.

Lebenskraft, was sie sey I. 48. ihre Eigenschaften und Gesetze 50. hat verschiedne Verwandschaft zu den Körpern 53. kann gebunden und frey seyn 53. giebt dem Körper ein eigenthümliches Verhältniss zur Körperwelt 54. giebt dem Körper Reizfähigkeit und verändert seine chemischen Gesetze 55. widersteht den zerstörenden Kräften der Natur 56. wird durch manche Potenzen geschwächt 60. durch andre genährt und vermehrt 62. kann sich ohne grobe Nahrungsmittel erhalten 69. wird durch Kraftäusserung erschöpft 72. durch Ruhe gesammlet 73. giebt den Bestandtheilen den organischen Karakter und zweckmässige Structur 74. erfüllt alle, sowohl flüssige als feste Theile des Körpers 74. ihre Aeusserungen werden durch die verschiedenen Theile verschieden modificirt 74. Summe derselben ein Grund der Lebensdauer 80.

Lebensziel I. 81. des Menschen, seine Bestimmung 216. Absolutes wird auf 200 Jahre fortgesezt 222. relatifes, Tabellen darüber 223.

Leidenschaften, Bekämpfung derselben zur Verlängerung des Lebens nothwendig II. 336.

Leinsaamen, sein Nutzen II. 409.

Liebe, physische, Ausschweifungen darinn sind äuserst Lebensverkürzend II. 15. was

das Uebermaas darinn heifse 19. aufser der Ehe ift immer fchädlich 19.
Linde, ihr hohes Alter I. 94.
Luft, ein Freund des Lebens I. 67. mit etwas Feuchtigkeit imprägnirt ift der Lebenslänge zuträglich 204. unreine verkürzt das Leben II. 51
Luftvergiftung kann fchnell und langfam tödten 105. fchreckliches Beyfpiel davon 104. Zeichen derfelben ibid.
Luftgenufs, täglicher, ein Hauptftück der Erziehung II. 179. Mittel zur Verlängerung des Lebens 262.
Luftfalz I. 35.
Lunge wird befonders gefchwächt durch Ausfchweifungen in der Liebe II. 18.

M.

Magen- und Verdauungsfyftem, gutes, eine von den Grundlagen des langen Lebens I. 268. und Lungen werden befonders gefchwächt durch Ausfchweifungen in der Liebe II. 18.
Magnetismus, animalifcher, ob er ein Verlängerungsmittel des Lebens fey I. 36. feine wahre Befchaffenheit 39.
Mannbarkeit, frühzeitige, verkürzt das Leben I. 135.
Maferngift II. 128.
Matrazen find gefünder als Federbetten II. 295.
Maulbeerbaum, fein hohes Alter I. 94.
Medizin, widerfinniger Gebrauch derfelben ein grofses Verkürzungsmittel des Lebens II. 43..

Menschen, Lebensdauer derselben I. 146. haben das längste Leben und dennoch die gröſste Mortalität 261.

Metamorphose ein Lebensverlängerungsmittel der Insecten I. 118.

Methoden das Leben zu verlängern in Egypten I. 7. Griechenland 7. im Mittelalter 13. durch Astrologie 19. durch Talismans und Amulete 23. durch strenge Diät 26. Transfusion 30. geheime Arzneyen 35. den animal. Magnetismus 36. durch Goldtincturen und astralische Salze 291. durch Abhärtung 296. durch Retardation und Unterbrechung der Lebensoperation 298. durch Vermeidung der Krankheiten 306. durch Verhinderung der Selbstaufreibung 307. durch Geschwind leben 308. einzig mögliche und auf menschliches Leben passende 311. Uebersicht derselben 312.

Milch, ein Hauptmittel bey Vergiftungen II. 431. ihre Heilkräfte 398.

Mittelton in allen Stücken, Verlängerungsmittel des Lebens I. 209.

Morgenstunden, die Jugend des Tags, die beste Zeit zur Arbeit II. 254.

Mortalitätslisten von den Zeiten Vespasians I. 157. von Ulpian 157.

Mortalität, allgemeine groſse schlieſst nicht das Altwerden einzelner aus I. 199. die fürchterlichste findet sich in Findelhäusern und unter den Negersklaven 206. in den Städten immer gröſser als auf dem Lande 213. bey Menschen am gröſsten 261.

Müſsiggang, verkürzt das Leben II. 82.

Musik, Verlängerungsmittel des Lebens II. 350.

Mutter, ihr Gesundheitszustand bestimmt am meisten die physische Constitution des Kindes II. 156.

N.

Nahrung, zu concentrirte, ist nachtheilig II. 59. in der ersten Periode der Kindheit wie sie beschaffen seyn muss 169. gröbere kann lange fehlen ohne Verlust des Lebens I. 69.
Natur, eigne, was sie heisse I. 56.
Naxos, die Insel ist dem Alter sehr günstig I. 195.
Negersklaven, fürchterliche Mortalität derselben I. 207.
Norwegen ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 193.

O.

Oel, seine Heilkräfte II. 399. bey Vergiftungen ein Hauptmittel 431.
Oelbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 94.
Onanie verkürzt das Leben, sowohl physische als moralische II. 15. 20. ihre traurigen Folgen 20. Mittel sie zu verhüten 193.
Ordnung in allen Lebensverrichtungen ist im Alter sehr heilsam II. 438.
Organische Beschaffenheit der Körper I. 51.
Organe, zu grosse Härte derselben verkürzt das Leben I. 101.
Organisation, ihre verschiedne Beschaffenheit bestimmt die Lebensdauer I. 80.

P.

Päbste, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 164.
Palme erreicht das hörhste Pflanzenleben I. 94.
Papagey wird sehr alt I. 130.
Pelzwerk, keine gesunde Kleidung II. 300.
Perioden des Lebens aus der Natur des Lebens abgeleitet I. 77.
Pfeffer sein Nutzen II. 411.
Pflanzen, ihre Lebensdauer I. 90. dreyfach, einjährig, zweyjährig, vieljährig 92. saftige leben kürzer, holzige länger 93. wässrige kürzer, balsamische länger 93. welche das höchste Alter erreichen 94. schnell wachsende leben kürzer 96. zu festes Holz verkürzt das Leben 96. ihre Lebensdauer richtet sich nach den vier Hauptgesetzen derselben 102. haben ein schwaches intensives Leben 104. Zeugung, der höchste Punkt ihrer Lebensenergie, verkürzt ihr Leben 104. ihr Leben kann durch gewisse Art von Kultur verlängert werden 105.
Pflanzengifte, die gefährlichsten unsrer Gegenden II. 102.
Pflanzenuhr I. 89.
Philosophen, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 166.
Physische Herkunft, gute, ihre Vortheile II. 148.
Physische Liebe, Uebermaas im Genuss verkürzt das Leben II. 12. ausser der Ehe schädlich 204. Uebermaas nimmt den Karakter des Grossen und Edlen 213.

Palme erreicht das höchste Pflanzenleben I. 94.
Pythagoräer haben viele Beyspiele des höchsten Alters I. 166.

R.

Rabe, erreicht ein hohes Alter I. 129.
Räderthier, seine Unzerstörbarkeit I. 117.
Rauchtabak, sein Einfluss auf die Gesundheit II. 330.
Reinlichkeit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 186.
Reisen, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 277. Regeln zu reisen 279.
Reizfähigkeit, nächste Wirkung der Lebenskraft I. 56. gehöriger Grad und Vertheilung derselben, eine Grundlage zum langen Leben 275.
Remda, Stadt, giebt ein Beyspiel von äusserst geringer Mortalität I. 213.
Reproductionskraft bey Würmern, ein Hauptmittel zur Verlängerung ihres Lebens I. 116.
Restauration, ein Hauptgrund der Lebensdauer I. 80. bey Thieren und Menschen 243.
Resultate aus den Erfahrungen über die menschliche Lebensdauer I. 198.
Retardation der Lebensoperation, ein Verlängerungsmittel des Lebens I. 83. doch nur auf einen gewissen Grad 298.
Rettungsmittel in schnellen Todesgefahren II. 416.
Römer, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 154.

Ruhe der Seele, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 335.

S.

Säugethiere, ihre Lebensdauer I. 130.
Sauerstoff, der belebende Bestandtheil der Luft I. 68.
Schicksale der Macrobiotic I. 7.
Schildkröten, ausserordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens I. 121.
Schlaf hält den Lebensstrom auf I. 86.
— — ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 243. Regeln zum gesund schlafen 246. zu lange schadet der Lebensdauer 246.
Schlagfluss, Anlage dazu, wie sie zu erkennen, und wie sich dabey zu verhalten II. 380.
Schleim von Hafergrütze und Graupen, seine Benutzung II. 403.
Schminken ist der Gesundheit sehr nachtheilig II. 100.
Schnupftabak, sein Nachtheil II. 332.
Schwäche, keines vorzüglichen Theils, Grundlage des langen Lebens I. 279.
Schwächliche Leibesbeschaffenheit kann der Lebensdauer beförderlich seyn I. 86.
Schwacher Theil, ein Hauptgrund der Krankheitsanlage II. 371. Kennzeichen desselben 371.
Schwan, sein hohes Alter I. 129.
Schwangerschaft hat Einfluss auf das Leben des Kindes II. 154. sollte für etwas heiliges und unverletzliches gehalten werden 158. sichert das Leben ibid.

Schweden ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 193.
Schwelgerisches Leben kann durch strenge Diät wieder gut gemacht werden I. 26.
Schwindsuchtsanlage, wie sie zu erkennen II. 273. wie man sich dabey zu verhalten 375.
Schwitzen, ein vermeyntliches Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 8.
Seebad wird empfohlen II. 297.
Seife, ihre Heilkräfte II. 398.
Selbstmord, Trieb dazu, eine neue Krankheit II. 41.
Seelenkräfte, höhere, des Menschen, und Vernunft wirken zur Verlängerung seines Lebens I. 252.
Seelenstimmung, die der Lebensdauer nachtheilig ist II. 65. die ihr zuträglich ist 335.
Seelenanstrengung, übermäſsige, verkürzt das Leben II. 27. Was das Uebermaas darinn heiſse 28.
Senfpflaster, Bereitung und Nutzen II. 410.
Sinn für Natur wird empfohlen II. 276.
Sinnesreize, angenehme und mäſsige, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 349.
Spanien, Lebensdauer daselbst I. 194.
Speisen, die unschuldigsten, können durch Zusammensetzung schädlich werden II. 56. die die Ausdünstung hemmen 301.
Spirituöse Getränke gehören unter die gröſsten Verkürzungsmittel des Lebens II. 60. ihre andern Nachtheile 61.
St. Germain, Thee zum langen Leben I. 35.
Städte haben gröſsre Mortalität als das Land I. 213. Leben in groſsen, verkürzt das Leben II. 50.

Stärkung des Alters durch die Nähe der Jugend I. 11.
Starke Leibesbeschaffenheit kann der Länge des Lebens schaden I. 86.
Steinadler, sein hohes Alter I. 128.
Sterben selbst hat noch niemand empfunden II. 77.
Stoiker, haben viele Beyspiele des höchsten Alters I. 166.
Strenge Diät verlängert das Leben I. 26.
Suppen sind nicht zu verwerfen II. 326.

T.

Tabelle, wie viel Menschen an Krankheiten, und an welchen sie sterben II. 40.
Talismanns und Amulete, vermeyntliche Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 23.
Textur des Körpers, weder zu feste noch zu lockere, eine Grundlage des langen Lebens I. 279.
Thätiges, selbst strapazantes Leben in der Jugend verlängert das Leben I. 211.
Thiere, ihre Lebensdauer I. 115.
Tod, natürlicher, Geschichte desselben I. 248. der Gedanke daran ein Prüfstein unsrer Handlungen und Mittel zur Tugend II. 75.
Todte sind seltner im Wasserreich als auf dem Lande I. 126.
Todesarten, gewaltsame, sind jezt häufiger II. 47. ihre verschieden Arten und Hülfen 417.
Transfusion des Bluts, ein vermeyntliches Verlängerungsmittel des Lebens I. 30.

Trinken, hinlängliches, ist zur Gesundheit unentbehrlich II. 324.
Trockenheit der Luft, zu grosse, ist der Lebensdauer nachtheilig I. 203.

U.

Ulmenbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 94.
Ungarn ist in manchen Gegenden reich an hohen Alter I. 195.
Unmässigkeit im Essen und Trinken verkürzt das Leben II. 52. wenn man zu essen aufhören soll 53.
Unreinlichkeit verkürzt das Leben II. 155. ist oft die unerkannte Ursache der Kränklichkeit 156.

V.

Venerisches Gift II. 116. Erkenntnissmittel der Vergiftung 123. Verhütungsmittel 124. Folgen 221.
Veränderlichkeit der Luft und Witterung ist der Lebensdauer nachtheilig I. 202.
Vergiftungen II. 90 ihre Behandlung 450.
Verjüngung ist auch bey Menschen möglich I. 123. 214.
Verkürzungsmittel des Lebens II. 7.
Verlängerung des Lebens ist möglich I. 82. die Mittel und Grundideen derselben 148. 311.
Vermeidung aller Krankheitsursachen in wie fern sie Verlängernng des Lebens bewirke I. 306.

Vertrauen auf die Menſchheit, ein Hauptgrund der Glückſeeligkeit II. 340.
Vielgeſchäftigkeit, eine Krankheit der jetzigen Zeiten, ihre Nachtheile II. 70.
Vögel, ihre Lebensdauer I. 126.

W.

Wachen, anhaltendes, verkürzt das Leben II. 245.
Wachstuch, grünes, ein Heilmittel II. 415.
Wärme, ein Freund des Lebens 63. belebet einen Ertrunkenen 65. das Hauptmittel der Wiederbelebung II. 426. iſt alten Leuten zuträglich 437. zu ſtarke verkürzt das Leben 264.
Wahnſinn kann das Leben verkürzen und verlängern I. 265.
Wahrheit des Karakters, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 345
Waſchen, tägliches, mit kalten Waſſer, ein Hauptſtück der phyſ. Erziehung II. 180. wird für beſtändig empfohlen 295.
Waſſer, nothwendige Bedingung des Lebens I. 68. Mittel es zu verbeſſern II. 282. ſeine Vorzüge als Getränke II. 324. kaltes und warmes, deſſen medizinische Benutzung II. 406.
Wein, Regeln ſeines Gebrauchs II. 329. ſeine Anwendung in Krankheiten 412.
Weineſsig, ſeine Arzneykräfte II. 397.
Weinſtock erreicht ein hohes Alter I. 94.
Weisheit der Hauptgrund der Glückſeeligkeit II 339.
Wollene Bekleidung iſt nicht zur allgemeiner

Tracht zu empfehlen II. 205. wem sie heilsam sey 301. als Arzneymittel 414.
Wuthgift II. 135. Mittel es zu vermeiden 136.

Z.

Zahnpulver, ein unschädliches II. 318.
Zähne und Haare, im hohen Alter neue I. 213. gute, eine Eigenschaft zum langen Leben 272. Mittel zu ihrer Erhaltung II. 315.
Zeder erreicht das höchste Pflanzenleben I. 94.
Zeit des Schlafes ist nicht gleichgültig II. 250. der Geburt hat Einfluss auf die Lebensdauer 163.
Zeugung, Augenblick derselben ist wichtig für die Lebensdauer II. 152.
Zeugungskraft, vollkommne, eine Grundlage zum langen Leben I. 281. und Denkkraft stehn in gewissem Verhältniss II. 18.
Ziel des Lebens I. 81.
Zucker seine Heilkräfte II. 395.
Zufriedenheit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 335. die Kunst sie zu erhalten 336.
Zutrauen, eine unentbehrliche Bedingung beym Gebrauche des Arztes II. 391.

II.

Practiſcher Theil.

Wenn die Natur verabscheut, so spricht sie es laut aus. Das Geschöpf, das nicht seyn soll, kann nicht werden, das Geschöpf, was falsch lebt, wird früh zerstört. Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daseyn, frühzeitiges Zerfallen, --- das sind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Strenge. Nur durch unmittelbare Folgen straft sie. Da! Seht um euch her, und, was verboten und verflucht ist, wird euch in die Augen fallen. In der Stille des Klosters und im Geräusche der Welt sind tausend Handlungen geheiligt und geehrt, auf denen ihr Fluch ruht. Auf bequemen Müssiggang so gut wie auf überstrengte Arbeit, auf Willkühr und Ueberfluss wie auf Noth und Mangel, sieht sie mit traurigen Augen nieder. Zur Mässigkeit ruft sie; Wahr sind alle ihre Verhältnisse, und ruhig alle ihre Wirkungen. ---

Göthe in Meisters Lehrjahren 4. B.

Ich komme nun zu dem wichtigsten Theil der Abhandlung, der practischen

Kunſt, das Leben zu verlängern. Nun erſt kann ich Ihnen mit Grund und mit Ueberzeugung diejenigen Mittel bekannt machen, wodurch allein, aber auch gewiſs, Verlängerung des Lebens möglich iſt. — Sind ſie gleich nicht ſo ſpeciös, prahleriſch und geheimniſsvoll, als die gewöhnlich ſo genannten, ſo haben ſie doch den Vorzug, daſs ſie überall und ohne Koſten zu haben ſind, ja zum Theil ſchon in uns ſelbſt liegen, daſs ſie mit Vernunft und Erfahrung vollkommen übereinſtimmen, und nicht blos Länge, ſondern auch Brauchbarkeit des Lebens erhalten. Genug, ſie verdienen, nach meiner Meynung, den Nahmen Univerſalmittel mehr, als alle jene Charlatanerieen.

Wir ſind beſtändig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde

vorzieht, verkürzt ſein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menſchen zu erwarten, daſs er die erſtern vorziehen und die leztern von ſich ſelbſt ſchon vermeiden würde, aber das ſchlimmſte iſt, daſs dieſe Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt ſind, ſondern zum Theil ganz ins Geheim und unmerklich ihr Weſen treiben, daſs einige derſelben ſogar die Maske der beſten Lebensfreunde vornehmen und ſchwehr zu erkennen ſind, ja daſs mehrere ſogar in uns ſelbſt liegen.

Das Hauptſächliche der Kunſt, lange zu leben, wird alſo vor allen Dingen darinne beſtehen, daſs wir Freunde und Feinde in dieſer Abſicht gehörig unterſcheiden und leztere vermeiden lernen; oder mit andern Worten, die Kunſt der Lebensverlängerung zerfällt in 2 Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.

2. Kenntnifs und Gebrauch der Verlängerungsmittel.

I. Abschnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den obenbestimmten und einzigen Prinzipien, worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht schwer seyn, hier im Allgemeinen zu bestimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles das muss es nehmlich verkürzen, was

1. Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert.

2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.

3. Oder was die Lebensconſumtion unſrer ſelbſt beſchleunigt.

4. Oder was die Reſtauration hindert.

Alle Lebensverkürzenden Mittel laſſen ſich unter dieſe vier Klaſſen bringen, und wir haben nun auch einen Maasſtab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluſs zu beurtheilen und zu ſchätzen. Je mehr nehmlich von dieſen vier Eigenſchaften ſich in einer Sache vereinigen, deſto gefährlicher und feindſeliger iſt ſie für unſre Lebensdauer, je weniger, deſto weniger iſt ſie gefährlich. — Ja, es giebt gemiſchte Weſen, welche gleichſam zwey Seiten, eine freundſchaftliche und eine feindliche, haben, die z. B. eine von den genannten Eigenſchaften beſitzen, aber

zugleich überwiegend gute und wohlthätige. Diese könnten eine eigne Classe formiren. — Aber, wir wollen sie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität, entweder zu den freundschaftlichen oder den feindseligen Wesen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterschied existirt unter den Lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langsam, successive, oft sehr unvermerkt. Andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher *Unterbrechungsmittel des Lebens* nennen. Dahin gehören gewisse Krankheiten, und die eigentlich so genannten gewaltsamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die leztern weit mehr, weil sie mehr in die Augen fallend und schreckhafter wirken; aber ich versichere, dass sie im Grunde weit weniger gefährlich sind, als jene schleichenden Feinde, denn

ſie ſind ſo offenbar, daſs man ſich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den leztern, welche ihr deſtruirendes Geſchäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unſerm Leben ſtehlen, wovon wir gar nichts merken, aber deſſen Summe ſich am Ende ſchrecklich hoch belauſen kann.

Auch muſs ich hier im voraus die traurige Bemerkung machen, daſs ſich leider unſre Lebensfeinde in neuern Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daſs der Grad von Luxus, Cultur, Verfeinerung und Unnatur, worinne wir jezt leben, der unſer intenſives Leben ſo beträchtlich exaltirt, auch die Dauer deſſelben in eben dem Verhältniſs verkürzt. — Wir werden bey genauer Unterſuchung finden, daſs man es gleichſam darauf angelegt und raffinirt zu haben ſcheint, ſich gegenſeitig, heimlich

und unvermerkt, und oft auf die artigſte Weiſe von der Welt, das Leben zu nehmen. — Es gehört eben deswegen jezt ungleich mehr Vorſicht und Aufmerkſamkeit dazu, ſich dafür in Sicherheit zu ſtellen.

I.

Die ſchwächliche Erziehung.

Kein gewiſſeres Mittel giebts, den Lebensfaden eines Geſchöpfs gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den erſten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwicklung anzuſehen ſind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung giebt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigſtens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaſchen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einem wahren Brütezuſtand erhält, auch dabey nichts verſäumt, es übermäſsig

mit Nahrungsmitteln auszustopfen und durch Kaffee, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, seine ganze Lebensthätigkeit zu stark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Consumtion gleich von Anfang an so beschleunigt, das intensive Leben so frühzeitig exaltirt, die Organe so schwach, zart und empfindlich gemacht, daſs man mit voller Gewiſsheit behaupten kann: durch eine zweyjährige Behandlung von dieser Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren, recht gut auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung leider zur Gnüge zeigt, auf noch viel weniger herunter gebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch auſſerdem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts wird die zu frühe Entwicklung unsrer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt, als durch eine solche Treibhauserziehung, und wir haben oben gesehen,

welches genaue Verhältniſs zwiſchen der ſchnellern oder langſamern Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens exiſtirt. Schnelle Reifung zieht immer auch ſchnelle Deſtruction nach ſich *). Gewiſs hierinn liegt ein Hauptgrund der ſo entſezlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menſchen fallen nie auf die ihnen am nächſten liegenden Urſachen, und nehmen lieber die allerungereimteſten oder übernatürlichen an, um ſich nur dabey zu beruhigen und nichts zu thun zu haben.

*) Eins der merkwürdigſten Beyſpiele von Uebereilung der Natur war König *Ludwig II. von Ungarn*. Er ward zu frühzeitig geboren, ſo, daſs er noch gar keine Haut hatte, im 2ten Jahre wurde er gekrönt, im 10ten ſuccedirte er, im 14ten hatte er ſchon vollkommnen Bart, im 15ten vermählte er ſich, im 18ten hatte er graue Haare, und im 20ten blieb er bey *Mohacz*.

II.

Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft — Onanie, sowohl physische als moralische.

Von allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keins, was so zerstöhrend wirkte, und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigte, als dieses; und man kann diese traurige Ausschweifung, als den concentrirtesten Prozess der Lebensverkürzung betrachten. — Ich will diess sogleich beweisen.

Die erste Verkürzungsart war: Verminderung der Lebenskraft selbst. Was

kann aber wohl mehr die Summe der Lebenskraft in uns vermindern, als die Verſchwendung desjenigen Saftes, der dieſelbe in der concentrirteſten Geſtalt enthält, der den erſten Lebensfunken für ein neues Geſchöpf, und den gröſs-ten Balſam für unſer eignes Blut in ſich faſst?

Die zweyte Art von Verkürzung be-ſteht in Verminderung der nöthigen Fe-ſtigkeit und Elaſticität der Faſern und Organe. Es iſt bekannt, daſs nichts ſo ſehr ſie ſchlaff, mürbe und vergänglich machen kann, als eben dieſe Ausſchwei-fung.

Das dritte, die ſchnellere Conſum-tion des Lebens, kann wohl durch nichts ſo ſehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Beyſpielen der ganzen Natur ſehen, der höchſte Grad von Lebensactivität, von intenſivem Leben iſt, und welche, wie

oben

oben gezeigt worden, bey manchen Geschöpfen sogleich der Beschluss ihres ganzen Lebens ist.

Und endlich die gehörige Restauration wird eben dadurch ausserordentlich gehindert, weil theils dadurch die nöthige Ruhe, und das Gleichgewicht, das zur Wiederersetzung des Verlohrnen gehört, gehindert, und den Organen die dazu nöthige Kraft geraubt wird; besonders aber, weil diese Debauchen eine ganz eigenthümliche schwächende Wirkung auf den Magen und die Lungen haben, und also eben die Hauptquellen unsrer Restauration dadurch ganz spezifisch austrocknen.

Hierzu kommt nun noch die Gefahr, eins der schrecklichsten Gifte, das venerische, bey dieser Gelegenheit einzusaugen, wofür niemand sicher ist, der ausser der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geschlecht hat. — Eine Vergiftung, die

uns nicht nur das Leben verkürzen, ſondern es auch peinlich, unglücklich und verabſcheuungswerth machen kann, wovon ich hernach bey den *Giften* mehr ſagen werde.

Endlich müſſen wir noch viele Nebennachtheile bedenken, die mit dieſen Ausſchweifungen verbunden ſind, und unter welche vorzüglich die Schwächung der Denkkraft gehört. Es ſcheint, daſs dieſe beyden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, ſo wie die beyden Verrichtungen, des *Denkens* und der *Zeugung* (das eine iſt geiſtige, das andre phyſiſche Schöpfung) ſehr genau mit einander verbunden ſind, und beyde den veredeltſten und ſublimirteſten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir finden daher, daſs beyde mit einander alterniren, und einander gegenſeitig ableiten. Je mehr wir die Denkkraft anſtrengen, deſto weniger lebt unſre Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungs-

kräfte reizen und ihre Säfte verschwenden, desto mehr verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfsinn, Gedächtniss. Nichts in der Welt kann so sehr und so unwiderbringlich die schönsten Geistesgaben abstümpfen, als diese Ausschweifung.

Man kann hier vielleicht fragen: was heisst *zu viel* in dem Genuss der physischen Liebe? Ich antworte, wenn man sie zu frühzeitig (ehe man noch selbst völlig ausgebildet ist, beym weiblichen vor dem 18ten, beym männlichen vor dem 20sten Jahre) geniesst, wenn man diesen Genuss zu oft und zu stark wiederhohlet (welches man daraus erkennen kann, wenn nachher Müdigkeit, Verdrossenheit, schlechter Appetit, erfolgt), wenn man durch öftern Wechsel der Gegenstände, oder gar durch künstliche Reize von Gewürzen, hitzigen Getränken u. d. gl. immer neue Reizung erregt und die Kräfte überspannt,

wenn man nach ſtarken Ermüdungen des Körpers, oder in der Verdauung dieſe Kraftanſtrengung macht, und um alles mit einem Worte zu umfaſſen, wenn man die phyſiſche Liebe auſſer der Ehe genieſst, denn nur durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wechſels ausſchlieſst und den phyſiſchen Trieb höhern moraliſchen Zwecken unterwirft) kann dieſer Trieb auch phyſiſch geheiligt, d. h. unſchädlich und heilſam gemacht werden.

Alles oben geſagte gilt von der *Onanie* in einem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vermehrt das Erzwungene, das Unnatürliche des Laſters, die Anſtrengung und die damit verbundene Schwächung ganz auſſerordentlich, und es iſt dieſs ein neuer Beleg zu dem oben angeführten Grundſatz, daſs die Natur nichts fürchterlicher rächt, als das, wo man ſich an ihr ſelbſt verſündigt. — Wenn es Todſünden giebt, ſo ſind es

zuverläſſig die Sünden gegen die Natur. — Es iſt wirklich höchſt merkwürdig, daſs eine Ausſchweifung, die ſich an und für ſich ganz gleich ſcheint, in ihren Folgen dennoch ſo verſchieden iſt, je nachdem ſie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich ſelbſt vernünftige Menſchen kenne, die ſich von dieſem Unterſchied nicht recht überzeugen können, ſo iſt es hier wohl ein ſchicklicher Ort, den Unterſchied etwas auseinander zu ſetzen, warum Onanie, bey beyden Geſchlechtern, ſo unendlich mehr ſchadet, als der naturgemäſse Beyſchlaf. Schrecklich iſt das Gepräge, was die Natur einem ſolchen Sünder aufdrückt! Er iſt eine verwelkte Roſe, ein in der Blüthe verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieſes ſtumme Laſter getödtet, und es bleibt nichts als Kraftloſigkeit, Unthätigkeit, Todtenbläſſe, Verwelken des Körpers und Niedergeſchlagenheit der Seele zu-

rück. Das Auge verliert ſeinen Glanz und ſeine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Geſichtszüge fallen in das Länglichte, das ſchöne jugendliche Anſehen verſchwindet, eine blaſsgelbe bleyartige Farbe bedeckt das Geſicht. Der ganze Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren ſich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Bewegung wird ſauer, die Füſse wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entſtehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig, und gleichſam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geiſtes iſt erſtickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmäſsige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geſchmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft iſt gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenſtandes erregt in ihnen Begierden; Angſt,

Reue, Beſchämung und Verzweiflung an der Heilung des Uebels macht den peinlichen Zuſtand vollkommen. *Das ganze Leben* eines ſolchen Menſchen iſt eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer ſelbſtverſchuldeter Schwäche, Unentſchloſſenheit, Lebensüberdruſs, und es iſt kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbſtmord entſtehen, zu denen kein Menſch mehr aufgelegt iſt, als der Onaniſt. Das ſchreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht endlich den völligen Tod wünſchenswerth. Die Verſchwendung deſſen, was Leben giebt, erregt am meiſten den Ekel und Ueberdruſs des Lebens, und die eigne Art von Selbſtmord, *par depit*, die unſern Zeiten eigen iſt. Ueberdieſs iſt die Verdauungskraft dahin, Flatulenz und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, das Blut wird verdorben, die Bruſt verſchleimt, es entſtehen Ausſchläge und Geſchwühre in der Haut, Vertrocknung

und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepſie, Lungenſucht, ſchleichend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es giebt noch eine Art Onanie, die ich die *moraliſche Onanie* nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unkeuſchheit möglich iſt, aber dennoch entſezlich erſchöpft. Ich verſtehe darunter die Anfüllung und Erhitzung der Phantaſie mit lauter ſchlüpfrigen und wollüſtigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derſelben. Es kann dieſs Uebel zulezt wahre Gemüthskrankheit werden, die Phantaſie wird völlig verdorben und beherrſcht nun die ganze Seele, nichts intereſſirt einen ſolchen Menſchen, als was auf jene Gegenſtände Bezug hat, der geringſte Eindruck aber dieſer Art, ſezt ihn ſogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, ſeine ganze Exiſtenz wird ein fortdauerndes Reizfieber,

was um ſo mehr ſchwächt, je mehr es immer Reizung ohne Befriedigung ist. — Man findet dieſen Zuſtand vorzüglich bey Wollüſtlingen, die ſich endlich zwar zur körperlichen Keuſchheit bekehren, aber ſich durch dieſe geiſtige Wolluſt zu entſchädigen ſuchen, ohne zu bedenken, daſs ſie in ihren Folgen nicht viel weniger ſchädlich iſt — ferner im religiöſen Coelibat, wo dieſe Geiſtesonanie ſogar den Mantel der brünſtigen Andacht annehmen und ſich hinter heilige Entzückungen verſtecken kann, und endlich auch bey ledigen Perſonen des andern Geſchlechts, die durch Romanen und ähnliche Unterhaltungen ihrer Phantaſie jene Richtung und Verderbniſs gegeben haben, die ſich bey ihnen oft unter den modiſchen Namen Empfindſamkeit verſteckt, und welche bey aller äuſſern Strenge und Zucht, oft im Innern gewaltig ausſchweifen.

Dieſs ſey genug von den traurigen Folgen dieſer Debauchen, die ſie nicht allein auf Verkürzung, ſondern auch auf Verbitterung des Lebens haben.

III.

Uebermäſsige Anſtrengung der Seelenkräfte.

Aber nicht blos die körperlichen Debauchen, ſondern auch die geiſtigen haben dieſe Folgen, und es iſt merkwürdig, daſs übertriebne Anſtrengung der Seelenkräfte und alſo Verſchwendung der dazu nöthigen Lebenskraft, faſt eben ſolche Wirkungen auf die Geſundheit und Lebensdauer hat, als die Verſchwendung der Generationskräfte: Verluſt der Verdauungskraft, Mismuth, Niedergeſchlagenheit, Nervenſchwäche, Abzehrung, frühzeitiger Tod.

Doch kommts auch hierbey gar ſehr auf die Verſchiedenheit der Natur und der Anlage an, und natürlich muſs der, der von Natur eine kräftigere und wirkſamere Seelenorganiſation hat, weniger von dieſer Anſtrengung leiden, als der, wo dieſe fehlt. — Daher werden ſolche am meiſten davon angegriffen, die bey mittelmäſsigen Geiſtesanlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher ſchwächt diejenige Geiſtesanſtrengung am meiſten, die wir uns wider Willen, und ohne Luſt an der Sache zu haben, geben. Es iſt erzwungene Spannung.

Es fragt ſich nun aber: was heiſst Exceſs in den Geiſtesanſtrengungen? Dieſs iſt eben ſo wenig im allgemeinen zu beſtimmen, als das zu viel im Eſſen und Trinken, weil alles von dem verſchiednen Maas und Anlage der Denkkraft abhängt, und dieſe eben ſo verſchieden iſt, als die Verdauungskraft. So kann etwas für dieſen Anſtrengung

werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft begabten, gar nicht ift. Auch machen die Umftände, unter welchen diefes Gefchäft verrichtet wird, einen wefentlichen Unterfchied. Hier alfo noch einige nähere Beftimmungen, was man unter Excefs oder Debauche im Denkgefchäft zu verftehen habe.

1. Wenn man die Uebung des Körpers zu fehr dabey vernachläffigt. Jede ungleiche Uebung unfrer Kräfte fchadet, und fo gewifs es ift, dafs man fich unendlich mehr fchwächt, wenn man blos denkend, mit Vernachläffigung körperlichen Bewegung, lebt, eben fo gewifs ift es, dafs derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für feine Gefundheit geiftig arbeiten kann, der immer zwifchen durch dem Körper eine angemefsne Uebung giebt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nehmlichen Gegenftand nachdenkt.

Es gilt hier das nehmliche Gesetz, was bey der Muskelbewegung Statt findet. Wenn man den Arm immer in derselben Richtung bewegt, so ist man in einer Viertelstunde müder, als wenn man zwey Stunden lang verschiedene Arten von Bewegung damit gemacht hätte. Eben so mit den Geistesgeschäften. Es erschöpft nichts mehr als das beständige Einerley in dem Gegenstand und der Richtung der Denkkraft, und *Boerhave* erzählt von sich selbst, dass er, nachdem er einige Tage und Nächte immer über den nehmlichen Gegenstand nachgedacht hatte, plözlich in einen solchen Zustand von Ermattung und Abspannung verfallen wäre, dass er eine geraume Zeit in einem gefühllosen und todtenähnlichen Zustand gelegen habe. Ein schicklicher Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel, um ohne Schaden der Gesundheit zu studiren, ja, um selbst in der Masse mehr zu arbeiten. Ich kenne grosse und tiefe Denker, Mathematiker

und Philoſophen, die in einem hohen Alter noch munter und vergnügt leben; aber ich weiſs auch, daſs dieſelben von jeher ſich dieſen Wechſel zum Geſetz gemacht haben, und ihre Zeit immer zwiſchen jenen abſtracten Arbeiten und zwiſchen der Lectüre angenehmer Dichter, Reiſebeſchreibungen, hiſtoriſcher und naturgeſchichtlicher Werke theilten. Auch iſt es ſelbſt in dieſem Betracht ſo gut, wenn man immer das practiſche mit dem ſpeculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abſtracte und ſchwehre Gegenſtände bearbeitet, z. E. Probleme der höhern Mathematik und Metaphyſik. Das Object macht einen gewaltigen Unterſchied. Je abſtracter es iſt, je mehr es den Menſchen nöthigt, ſich ganz von der Sinneswelt loszuziehen, und ſein Geiſtiges, abgeſondert vom Körper, gleichſam rein zu iſoliren, (gewiſs einer der unnatürlichſten Zu-

ſtände, die es geben kann), deſto ſchwächender und anſtrengender iſt es. Eine halbe Stunde ſolcher Abſtraction erſchöpft mehr, als ein ganzer Tag Ueberſetzungsarbeit. Aber auch hier iſt viel relatives. Mancher iſt dazu geboren, er hat die Kraft und die beſondere Geiſtesſtimmung, die dieſe Arbeiten erfordern, da hingegen manchem beydes fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es ſcheint mir ſehr ſonderbar, daſs man bey Hebung einer körperlichen Laſt immer erſt ſeine Kräfte unterſucht, ob ſie nicht für dieſelbe zu ſchwehr iſt, und hingegen bey geiſtigen Laſten nicht auch die Geiſteskräfte zu Rathe zieht, ob ſie ihnen gewachſen ſind. Wie manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden ſehen, daſs er die Tiefen der Philoſophie ergründen zu müſſen glaubte, ohne einen philoſophiſchen Kopf zu haben! Muſs denn jeder Menſch ein Philoſoph von Profeſſion ſeyn, wie es jezt Mode zu werden ſcheint?

ſcheint? Mir ſcheint es vielmehr, daſs dazu eine beſondere Anlage der Organiſation nöthig iſt, und nur dieſen Auserwählten mag es überlaſſen bleiben, die Grundtiefen der Philoſophie auszuſpüren und zu entwickeln; wir andern wollen uns damit begnügen, philoſophiſch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ichs für Exceſs, wenn man immer producirend, und nicht auch mit unter concipirend arbeitet. Man kann alle Geiſtesarbeit in zwey Klaſſen theilen, die *ſchaffende*, die aus ſich ſelbſt herausſpinnt und neue Ideen erzeugt, und die *empfangende* oder paſſive, die blos fremde Ideen aufnimmt und genieſst, z. E. das Leſen oder Anhören andrer. Erſtere iſt ungleich anſtrengender und erſchöpfender, und man ſollte ſie daher immer mit der andern abwechſeln laſſen.

5. Wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geiſt anzuſtrengen anfängt. Hier iſt ſchon eine kleine Anſtrengung höchſt ſchädlich. Vor dem ſiebenten Jahre iſt alle Kopfarbeit ein unnatürlicher Zuſtand, und von eben den üblen Folgen fürs Körperliche, als die Onanie.

6. Wenn man *invita Minerva* ſtudirt, d. h. über Gegenſtände, die man ungern, und nicht *con amore* treibt. Je mehr Luſt bey der Geiſtesarbeit iſt, deſto weniger ſchadet die Anſtrengung. Daher iſt bey der Wahl des Studiums ſo viel Vorſicht nöthig, ob es uns auch recht und paſſend iſt, und wehe dem, wo dieſs nicht der Fall iſt.

7. Wenn man die Seelenanſtrengung durch künſtliche Reize erweckt oder verſtärkt und verlängert. Man bedient ſich am gewöhnlichſten des Weins, des Kaffees oder des Tabaks dazu, und obgleich

diese künstlichen Denkhülfen überhaupt nicht zu billigen sind, weil sie immer doppelte Erschöpfung bewirken; so muss man doch leider gestehen, dass sie in jetzigen Zeiten, wo die Geistesarbeit nicht von Laune, sondern von Zeit und Stunden abhängt, nicht ganz zu entbehren sind, und dann möchte eine Tasse Kaffee, oder eine Pfeife oder Prise Tabak noch am erträglichsten seyn. Aber man hüte sich ja vor dem Misbrauch, weil sie dann den Schaden der Geistesanstrengung unglaublich erhöhen.

8. Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anstrengt. Hier schadet man doppelt: man schwächt sich mehr, denn es gehört da mehr Anstrengung zum Denken, und man hindert zugleich das wichtige Geschäfte der Verdauung.

9. Wenn man die Zeit des Schlafs damit ausfüllt. Eine der Lebensnach-

theiligſten Gewohnheiten, wovon beym Schlafe ausführlicher.

10. Wenn man das Studiren mit nachtheiligen äuſſeren Umſtänden verbindet; und da ſind zwey die vorzüglichſten, die oft mehr Antheil an den üblen Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken ſelbſt, das zuſammen *gekrümmte Sitzen* und die *eingeſchloſsne Stubenluft.* Man gewöhne ſich daher liegend, oder ſtehend, oder gehend, oder auch auf einem hölzernen Bock reitend, ferner nicht immer in Stuben, ſondern auch im Freyen zu ſtudiren, und man wird weit weniger von den ſogenannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich die alten Philoſophen dachten wohl eben ſo viel, als die neuern Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Urſache lag darinn, weil ſie mehr ambulirend oder liegend, und in freyer Luft meditirten,

weil ſie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil ſie die Uebung und Kultur des Körpers nicht dabey vergaſsen.

IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltſame Todesarten — Trieb zum Selbſtmord.

Fürchterlich iſt dieſes Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neuern Zeiten angewachſen. Wenn man ſich denkt, wie wenig ein Naturmenſch auf den Südſeeinſeln von Krankheiten weiſs, und dagegen nun ein europäiſches pathologiſches Compendium hält, wo ſie Regimenter und Compagnien weiſe aufmarſchiren, und ihre Zahl ſich auf viele Tauſende beläuft, ſo erſchrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbniſs, unnatürliche Lebensart und Ausſchweifungen möglich worden iſt. Vie-

le, ja wirklich die meiſten dieſer Krankheiten, ſind unſre eigne Schuld, und immer werden noch neue durch unſre eigne Schuld erzeugt. Andere ſind in die Welt gekommen, man weiſs nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dieſs ſind gerade die tödlichſten und hartnäckigſten, Blattern, Maſern, die Luſtſeuche. Und auch dieſe ſind in ſo fern unſere Schuld, daſs wir ſie ohne alle Gegenanſtalten fortwirken und würgen laſſen, da es doch erwieſen iſt, daſs wir durch einigen Gebrauch unſrer Vernunft und der hierüber geſammleten Erfahrungskenntniſſe ſie recht gut wieder von unſern Grenzen entfernen könnten, ſo wie ſie uns zugeführt worden ſind.

Die meiſten Krankheiten wirken entweder als gewaltſame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation, (wie z. E. Schlag- und Stickfluſs) oder als langſame Verkürzungsmittel,

indem ſie entweder ganz unheilbar ſind, oder, wenn ſie auch geheilt werden, dennoch einen ſolchen Verluſt von Lebenskraft, oder eine ſolche Schwächung und Deſtruction edler Organe hinterlaſſen, daſs der auf dieſe Weiſe angegriffne Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich beſtimmt war.

Folgende kurze Ueberſicht, die aus einer Menge Mortalitätstabellen zuſammengezogen iſt, wird es Ihnen am deutlichſten machen, wie ungeheuer der Verluſt iſt, den die Menſchheit jezt durch Krankheiten leidet.

Geſezt, es werden jezt 1000 Menſchen geboren, ſo ſterben davon 24 gleich in der Geburt ſelbſt; das Geſchäft des Zahnens nimmt ihrer 50 mit; Convulſionen und andre Kinderkrankheiten in den erſten 2 Jahren, 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigſten den

10ten Menſchen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Maſern 10. Sind es Weibsperſonen, ſo ſterben davon 8 im Kindbett. Schwindſucht, Auszehrung und Bruſtkrankheiten (in England wenigſtens) tödten 190. Andere hitzige Fieber 150, Schlagflüſſe 12, die Waſſerſucht 41. Alſo kann man von 1000 Menſchen nur 78 annehmen, welche am Alter, oder vielmehr im Alter, ſterben, denn auch da wird der gröſsere Theil noch durch zufällige Urſachen weggerafft. Genug, es ergiebt ſich hieraus, daſs immer $\frac{9}{10}$ vor der Zeit und durch Zufall umkommen.

Hier muſs ich noch einer neuen ſchrecklichen und auf unmittelbare Deſtruction des Lebens abzweckenden Krankheit gedenken: des *Triebs zum Selbſtmord.* Dieſer unnatürliche, ehedem blos durch traurige Nothwendigkeit und heroiſchen Entſchluſs mögliche Zuſtand, iſt jezt eine Krankheit geworden,

die in der Blüthe der Jahre, unter den glücklichſten Umſtänden, blos aus Ekel und Ueberdruſs des Lebens, den entſezlichen und unwiderſtehlichen Trieb hervorbringen kann, ſich ſelbſt zu vernichten *). Es giebt jezt wirklich Menſchen, bey denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück ſo vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genuſs ſo abgeſtorben iſt, daſs ſie nichts ſo abgeſchmackt, ekel und fade finden, als das Leben, daſs ſie gar keinen Berührungspunct mehr mit der ſie umgebenden Welt haben, und daſs ihnen endlich das Leben zu einer ſo drückenden Laſt wird, daſs ſie dem Wunſche gar nicht widerſtehen können, ſich deſſen zu entledigen. Und dieſe Menſchen ſind faſt immer diejenigen, welche durch zu frühzeitige Ausſchweifung, durch eine zu frühzeitige Verſchwendung jener balſamiſchen

*) In 75 Jahren ſtarben in *London* am Selbſtmord gerade noch einmal ſo viel Menſchen, als am Seitenſtechen.

Lebensſäfte, die unſer eignes Leben würzen ſollen, ſich erſchöpft und lebensarm gemacht haben. Iſt es nicht natürlich, daſs ein ſolcher Unglücklicher den Tod ohne Bewuſstſeyn dem mit Bewuſstſeyn (und das iſt ſein Leben) vorzieht?

Aber der Schaden dieſer an ſich ſelbſt ſchon jezt viel häufigern und gefährlichern Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daſs man ſie zum Theil ganz widerſinnig behandelt, und überhaupt die Medizin zu ſehr miſsbraucht.

Zur widerſinnigen Behandlung rechne ich folgendes: Wenn man, troz aller Beweiſe ihres Schadens, dennoch die Urſache der Krankheit immer fortwirken läſst, z. E. man bemerkt ſichtbar, daſs das Weintrinken, oder eine zu leichte Kleidung, oder das Nachtwachen uns die Krankheiten erzeugt, und

dennoch ſezt man es fort. Ferner: Wenn man die Krankheit ganz verkennt, und gar nicht für Krankheit gelten laſſen will, wodurch oft eine unbedeutende Krankheit in eine ſehr gefährliche verwandelt wird. Und hier kann ich nicht umhin, eine Vernachläſſigung insbeſondere zu erwähnen, die gewiſs unzähligen Menſchen das Leben koſtet: die Vernachläſſigung *der Katarrhe* oder *des Huſtens.* Man hält ſie gewöhnlich für nothwendige und zum Theil nützliche Uebel, und man hat Recht, wenn der Katarrh mäſsig iſt und nicht zu lange dauert. Aber man vergeſſe doch nie, daſs jeder Katarrh eine Krankheit iſt, und gar leicht in Lungenentzündung, oder, was noch häufiger geſchieht, in Lungenſucht und Auszehrung übergehen kann; und ich ſage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daſs die Hälfte aller Lungenſuchten aus ſolchen vernachläſſigten Katarrhen entſteht. Dieſs geſchieht, wenn er zu lange dauert, oder wenn er wider-

ſinnig behandelt wird, und ich gründe hierauf folgende zwey Regeln, die bey jedem Bruſtkatarrh heilig beobachtet werden ſollten: Man ſehe keinem Katarrhalhuſten länger als 14 Tage gedultig zu; dauert er länger, ſo muſs er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweytens, man vermeide bey jedem Katarrh heftige Erhitzung, Erkältung und den Genuſs des Weins und andrer hitzigen Getränke und Speiſen.

Auch iſt es eine nur gar zu gewöhnliche widerſinnige Behandlung der Krankheiten, daſs man gar oft, theils aus Unwiſſenheit und Vorurtheil, theils aus misverſtandener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thun ſollte. Dahin gehört, daſs man den Kranken zum Eſſen nöthigt, wenn er keinen Appetit hat, daſs man bey fieberhaften Krankheiten Bier, Wein, Kaffee, Fleiſchbrühen und

andre hitzige und nährende Dinge genieſsen läſst, wodurch das gelindeſte Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann, daſs man, ſobald ein Kranker Fieber und den damit verbundenen Froſt klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenſter und Thüren verſchlieſst, und die Luft des Zimmers möglichſt erhizt, auch daſs man nicht für gehörige Reinlichkeit in der Krankenſtube ſorgt, die Luft nicht erneuert, die Abſonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Dieſe unvernünftige diätetiſche Behandlung tödtet weit mehr Menſchen, als die Krankheit ſelbſt, und hauptſächlich iſt ſie die Urſache, warum auf dem Lande ſo mancher geſunde und ſtarke Menſch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten ſo leicht eine bösartige Beſchaffenheit annehmen, warum z. E. die Blattern da im Winter meiſt bösartiger ſind, als im Sommer, weil man da die Fenſter und Thüren verſchlieſst, und durch Einhei-

zen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medizin unrichtig anwendet, zu Pfuſchern ſeine Zuflucht nimmt, *geheime Mittel* und *Univerſalarzneyen* gebraucht, u. d. gl. mehr, wovon ich bey dem *vernünftigen Gebrauch der Medizin* mehr ſagen werde.

Auch *die gewaltſamen Todesarten* raffen eine Menge Menſchen weg, und leider haben auch hierinn die neuen Zeiten groſse Progreſſen gemacht. Nicht nur der gröſsre Unternehmungsgeiſt, die häufigern Seereiſen, der ausgebreitetere Handel vervielfältigen ſolche Fälle, ſondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Verkürzung auf eine unglaublich ſchnelle und raffinirte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des

Schiesspulvers, und mehrerer neuen Gifte, der *Aqua toffana*, der *Successions-pulver* u. s. w. erinnern. Die Kunst zu tödten ist ja eine eigne höhere Wissenschaft geworden.

V.

Unreine Luft — das Zuſammenwohnen der Menſchen in groſsen Städten.

Eines der gröſsten Verkürzungsmittel des menſchlichen Lebens iſt: *das Zuſammenwohnen der Menſchen in groſsen Städten.* Fürchterlich iſt das Uebergewicht, das die Mortalität derſelben in den Todtenliſten hat. In Wien, Berlin, Paris, London und Amſterdam, ſtirbt der 20ſte bis 23ſte Menſch, während daſs rund herum, auf dem Lande, nur der 30ſte oder 40ſte ſtirbt. *Rouſſeau* hat vollkommen recht, wenn er ſagt: der Menſch iſt unter allen Thieren am wenigſten dazu gemacht, in groſsen Hau-

fen zusammen zu leben. Sein Athem ist tödlich für seine Mitgeschöpfe, und diefs gilt eben sowohl im eigentlichen als im figürlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder, wie mans gewöhnlich nennt, die Dickheit der Luft ists nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisation, die sie durch so viele auf einander gehäufte Menschen bekommt. Man kann höchstens viermal die nehmliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in das tödlichste Gift verwandelt. Nun denke man sich die Luft an einem so ungeheuren Orte; hier ist es physisch unmöglich, dafs einer, der in der Mitte wohnt, einen Athemzug von Luft thun sollte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Diefs giebt eine allgemeine schleichende Vergiftung, die nothwendig die Lebensdauer im Ganzen verkürzen mufs. — Wer es also kann, meide den Aufenthalt in grofsen

Städten; ſie ſind offne Gräber der Menſchheit, und zwar nicht allein im phyſiſchen, ſondern auch im moraliſchen Sinn. Selbſt in mittlern Städten, wo vielleicht die Straſſen etwas enge ſind, ſuche man immer lieber eine Wohnung an der Auſſenſeite der Stadt, und wenigſtens iſt es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang, die Stadtatmosphäre ganz zu verlaſſen, in der einzigen Abſicht, um einmal reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.

VI.

Unmäſsigkeit im Eſſen und Trinken — die raffinirte Kochkunſt — die geiſtigen Getränke.

Das erſte, was in Abſicht der Diät lebensverkürzend wirken kann, iſt: *Unmäſsigkeit.* Das zu viel Eſſen und Trinken ſchadet auf dreyfache Art dem Leben. Es ſtrengt die Verdauungskräfte unmäſsig an, und ſchwächt ſie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bey einer ſolchen Menge nicht alles gehörig verarbeitet werden kann, und es erzeugen ſich Kruditäten im Darmkanal und ſchlechte Säfte. Es vermehrt auch unverhältniſsmäſsig die Blutmenge, und

beſchleunigt dadurch Circulation und Leben; und überdieſs entſteht dadurch ſo oft Indigeſtion und das Bedürfniſs ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermals ſchwächt.

Zu viel eſſen heiſst, wenn man ſo lange iſst, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen ſind, wenn man Schwehre und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufſtoſsen, Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verſpürt. Die alte Regel bleibt alſo immer noch wahr: Man höre auf zu eſſen, wenn man noch etwas eſſen könnte.

Die zu raffinirte Kochkunſt gehört ebenfalls hieher. — Leider muſs ich dieſe Freundin unſers Gaumens hier als die gröſste Feindin unſers Lebens, als eine der verderblichſten Erfindungen zu Abkürzung deſſelben, anklagen, und zwar auf folgende Art:

1. Bekanntlich beſteht der Hauptkunſtgriff derſelben darinn, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel beſtehen alſo, nach dieſer Zurichtung, zur Hälfte aus reizenden erhitzenden Subſtanzen, und anſtatt alſo durchs Eſſen das, was der natürliche Zweck iſt, Ernährung und Wiedererſetzung, zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innre Conſumtion und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer ſolchen Mahlzeit hat man immer ein künſtliches Fieber, und bey ſolchen Menſchen heiſst es mit Recht: *conſumendo conſumimur.*

2. Das ſchlimmſte iſt, daſs man durch dieſe Kochkunſt verleitet wird, immer zu viel zu eſſen. Sie weiſs ſich den Gaumen ſo zum Freunde zu machen, daſs alle Gegenvorſtellungen des Magens umſonſt ſind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue angenehme Art gekitzelt wird, ſo bekommt der Magen wohl

drey und viermal mehr zu thun, als er eigentlich beſtreiten kann. Denn es iſt ein ſehr gewöhnlicher Fehler, daſs man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterſcheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenkitzel iſt, und eben dieſe Verwechſelung wird durch nichts mehr begünſtigt, als durch dieſe raffinirte Kochkunſt. Der Menſch verliert dadurch am Ende eine der gröſsten Schutzwehren ſeiner Geſundheit, die Eigenſchaft zu wiſſen, wenn er genug hat.

3. Eine Hauptmaxime dieſer Kunſt beſteht endlich darinne, durch die überhäufteſten und unnatürlichſten Zuſammenſetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzubringen. Und daraus entſteht, daſs Dinge, welche, jedes für ſich, äuſſerſt unſchuldig und unſchädlich wären, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenſchaften bekommen. Sauer und ſüſs

z. B. ſchadet, jedes einzeln genommen, nichts; hingegen zugleich genoſsen kann es ſchädlich werden. Eyer, Milch, Butter, Mehl, ſind, jedes für ſich genoſſen, ſehr verdauliche Subſtanzen; aber man ſetze ſie zuſammen, und mache einen recht fetten und feſten Pfannkuchen daraus, und man wird ein ſehr ſchwehr verdauliches Product erhalten. Man kann es als Grundſatz annehmen: je zuſammengeſezter eine Speiſe iſt, deſto ſchwehrer iſt ſie zu verdauen, und was noch ſchlimmer iſt, deſto ſchlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

4. Noch ein Haupttriumpf der neuern Kochkunſt iſt die Kunſt, Nahrungsſaft in der concentrirteſten Geſtalt in den Körper zu bringen. Da hat man *Conſommés*, *Jus*, *Coulus*. Man hats dahin gebracht, durch Auspreſſen und Einkochen, die Kraft von mehrern Pfunden Rindfleiſch, Kapaunen und Markskno-

chen in den kleinen Raum von einer Gelée oder Suppe zu concentriren. Da glaubt man nun etwas grofses gethan zu haben, wenn man auf diefe Weife, ohne den Zähnen die Mühe des Kauens und dem Magen die Mühe des Arbeitens gemacht zu haben, eine folche Effenz von Nahrungsfaft gleich auf einmal ins Blut fchickt. Das heifst, ftellt man fich vor, fich im Gallop reftauriren, und es ift das Lieblingsfyftem derer, die fich im Gallop confumiren. Aber man täufcht fich gewaltig, denn

Einmal: Man kann die Einrichtungen der Natur nie ohne Schaden überfpringen. Nicht ohne Urfache ift die Einrichtung getroffen, dafs der Magen nur eine gewiffe Menge faffen kann; ein mehreres würde fürs Ganze zu viel feyn. Jeder Körper kann nur eine verhältnifsmäfsige Menge Nahrung faffen, und diefe Kapacität des Ganzen fteht immer mit der Kapacität des Magens im Ver-

hältnifs. — Hierbey täufcht man nun die Natur; man umgeht, wenn ich fagen darf, die erfte Inftanz, und führt, durch eine Art von Schleichhandel, drey-viermal mehr Nahrung in den Körper, als er zu faffen im Stande ift. Die Folge davon ift, dafs eine beftändige Ueberfüllung aller Gefäfse entfteht, und diefe ftört immer das Gleichgewicht und alfo Gefundheit und Leben.

Ferner: Nicht ohne Urfache hat die Natur die Einrichtung gemacht, dafs die Speifen in etwas gröberer Geftalt genoffen werden müffen. Der Nutzen diefer Einrichtung ift, dafs fie erft beym Kauen im Munde macerirt und mit Speichel vermifcht, ferner dafs fie länger im Magen aufgehalten werden, da durch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Thätigkeit ermuntern, folglich weit beffer affimilirt und in unfre Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Reftauration; denn eine

Speiſe kann nur alsdenn erſt in unſer Weſen übergehen und uns wirklich nüzlich werden, wenn ſie zuvor durch die Kräfte des Magens unſrer Natur homogener und ähnlich gemacht worden iſt.

Indem man alſo dieſe erſte Inſtanz übergeht, ſchafft man Säfte in den Körper, die, weil ſie nicht hinlänglich aſſimilirt ſind, auch nicht eine gute Reſtauration bewirken können, ſondern vielmehr als fremde Theile als Reize wirken, und mehr zur Conſumtion als zur Reſtauration dienen.

Ich glaube daher, es iſt ſehr einleuchtend, daſs eine Kunſt, welche die wahre Reſtauration hindert, uns mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innre Conſumtion vermehrt, nicht als eine Freundin unſers Lebens anzuſehen iſt, ſondern unter den weſentlichſten

Feinden desselben einen Platz verdient. Man sollte glauben, sie sey erfunden, um aus den herrlichsten Gaben Gottes ein schleichendes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter diese Klasse von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die *Zubereitungen spirituöser Getränke*, die alle, sie mögen Namen haben wie sie wollen, Lebensverkürzend sind. Es ist flüssiges Feuer, was hier der Mensch trinkt; sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichsten Sinn zu einem Verbrennungsprocess. Ueberdiess erzeugen sie Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, künstliches Alter, Husten, Engbrüstigkeit und Lungenkrankheiten, Wassersucht, und, was das schlimmste ist, eine schreckliche Abstumpfung des Gefühls, nicht allein im Physischen, sondern auch im Morali-

ſchen, woher es kommt, daſs auf ſtarke Brantweinstrinker zulezt gar nichts mehr, weder phyſiſcher noch moraliſcher Reiz, wirkt. Die Folge iſt, daſs, wenn ſolche Unglückliche krank werden, ſie ſelten zu retten ſind, weil ihr an den ſtärkſten Reiz gewöhnter Körper für keinen andern mehr Empfänglichkeit hat; und eben ſo geht es im Moraliſchen, weder für Ehre und Schande, noch fürs Groſse, Schöne oder Gute hat eine ſolche Seele Sinn, ſondern blos und allein — für Brantwein. Ich kenne nichts, was den völligen Karakter der ſtumpfſinnigſten Brutalität im Menſchen ſo erzeugen, und ihn dergeſtalt degradiren könnte, als der häufige fortgeſezte Genuſs des Brantweins. Andre Laſter laſſen doch noch die Hofnung der Beſſerung übrig, aber dieſes verdirbt durch und durch und (eben wegen der dadurch zerſtörten Empfänglichkeit) ohne alle Rettung. — Ich ſollte glauben,

diese Betrachtungen wären der Aufmerksamkeit jeder Obrigkeit würdig, um den immer stärker einreissenden Genuss des Brantweins beym Volke mehr zu steuern, als, wie es so häufig geschieht, durch Vervielfältigung der Brantweinsladen und Brantweinsbrennereyen noch mehr zu befördern. Ein Staat, wo diess Laster allgemein wird, muss untergehen, denn Fleiss, Tugend, Menschlichkeit, Mässigkeit, und moralisches Gefühl, Eigenschaften, ohne die kein Staat bestehen kann, werden dadurch völlig vernichtet. Die Geschichte belehrt uns, dass bey wilden Nationen der Zeitpunct der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzern Lebensdauer, und ihrer Schwächung war, und dass dieses Geschenk sie den Europäern mehr unterjochte, als Schiesspulver und Kanonen.

Man glaube auch ja nicht, dass man dadurch dem Schaden entgehen könne,

wenn man milde und süsschmeckende Liqueurs oder täglich nur eine Wenigkeit trinkt. Jene schmeichelnden Liqueurs sind es blos für die Zunge, im Magen verlieren sie jene Zuckertheile, die ihren wahren Karakter versteckten, und lassen ihr Feuer desto stärker wirken. Und das wenige, was man *täglich* trinkt, wirkt doch immer etwas, und, was noch übler ist, es bleibt nicht dabey, sondern macht immer mehr nothwendig. Freylich, wer sich einmal an so etwas gewöhnt hat, darf nicht schnell abbrechen, und doch ist es bey dem allmähligen Abgewöhnen so leicht geschehen, dass man einmal in die vorige Menge wieder zurückfällt. Solchen möchte ich wohl die Methode, die schon einmal mit Nutzen gebraucht worden ist, empfehlen, in das gewöhnliche Schnapsgläsgen täglich 5, 8 oder 10 Tropfen Siegellak zu tröpfeln; so bekommen sie täglich eben so viel Tro-

pfen Brantwein weniger, und werden unvermerkt zu dem entſcheidenden Moment gelangen, wo das Glaſs ganz von Siegellak voll, und alſo ihre Portion Brantwein = o iſt.

VII.

VII.

Lebensverkürzende Seelenſtimmungen und Leidenſchaften — üble Laune — allzugroſse Geſchäftigkeit.

Einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens behaupten *gewiſſe Seelenſtimmungen und Gewohnheiten*, die feindlich auf das Leben wirken; Traurigkeit, Kummer, Verdruſs, Furcht, Angſt, Kleinmuth, hauptſächlich Neid und Miſsgunſt.

Sie alle erſchöpfen die feinſten Lebenskräfte, ſtöhren beſonders die Verdauung und Aſſimilation, ſchwächen die

Kraft des Herzens und hindern auf diese Art das wichtige Geschäft der Restauration. Die ersten, die traurigen Affecten, wirken indess doch nur negativ zur Verkürzung. Hingegen diese, Neid und Missgunst, haben zugleich positive Todbringende Eigenschaften. Nicht blos entziehen sie dem Körper seine Lebenskräfte, sondern indem sie unaufhörlich die Galle schärfen, bereiten sie beständig ein schleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Selbstaufreibung entsezlich, daher das Emblem vollkommen passt: der Neid frisst sich selbst auf.

Hieher gehört auch jene sehr böse Seelenkrankheit, die unter dem Namen *der üblen Laune* bekannt ist. Nichts vermag so sehr die Blüthe des Lebens zu verwelken, jedem Genuss und jeder Freude den Eingang zu versperren, und den schönen Lebensstrom in einen stehenden Sumpf zu verwandeln, als diese

böſe Gewohnheit. Ich rathe jedem, dem ſein Leben lieb iſt, ſie als ein tödliches Gift zu fliehen, und nie aufkommen zu laſſen.

Auch die *Furcht* verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die böſen Gewohnheiten der Seele, denn man kann ſie ſich nach Belieben an- und abgewöhnen. — Ein Engländer (*Walter*), der die Reiſe mit *Anſon* um die Welt gemacht hatte, ſprach einſt mit dem jungen *Berkenhout*, und da dieſer das Wort *Furcht* erwähnte, ſo fiel *Walter* mit Heftigkeit ein: *Fi, ſi donc, c'eſt une paſſion indigne, et au deſſous de la dignite de l'homme.* Und gewiſs, ſie iſt eine der allerunanſtändigſten Leidenſchaften, die den Menſchen eben ſo ſehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengeſezte, der Muth, exaltiren und über die menſchliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Ueberlegung, Verſtand, Entſchloſſen-

heit, genug, alle Vorzüge des menſchlichen Geiſtes, und es ſollte einer der erſten Grundſätze der Erziehung ſeyn, dem Menſchen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich gerade das Gegentheil! Wir wollen nur zwey der gewöhnlichſten Arten von Furcht nehmen; die Furcht vor Gewittern und die vor Geſpenſtern. Nun wer dieſe beyden hat, der mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. Die Zeit der Nacht, welche ſo weiſe durch Dunkelheit zur ſüſsen Ruhezeit geſtempelt wurde, iſt für ihn das Signal der peinlichſten Unruhe. Wenn andre ruhigen Schlaf genieſsen, horcht er mit Zittern und Zagen auf jeden Laut, ſchwitzt unaufhörlich Angſtſchweiſs, und iſt früh müder, als er ſich niedergelegt hat. — Die erfreuliche Zeit des Sommers iſt für ihn eine Periode der Angſt und des Schreckens, und jeder ſchöne Tag führt bey ihm zugleich die Idee

von Gewitter und alſo bange Erwartung mit ſich.

Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheiligen Einfluſs ſolche beſtändige Angſt auf die Dauer des Lebens haben muſs. Furcht iſt ein beſtändiger Krampf; ſie ſchnürt alle kleine Gefäſse zuſammen, die ganze Haut wird kalt, blaſs, und die Ausdünſtung völlig gehemmt. Alles Blut ſammlet ſich in den innern gröſsern Gefäſsen, der Pulsſchlag ſtockt, das Herz wird überfüllt und kann ſich nicht frey bewegen. Alſo das wichtige Geſchäft der Circulation wird geſtöhrt. Die Verdauung wird eben ſo ſehr unterbrochen, es entſtehen krampfhafte Durchfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entſteht, der Athem iſt kurz und beklommen. Genug, alle Wirkungen, die ein tödliches ſchleichendes Gift haben kann, und alſo eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Es ist mir unmöglich, hier eine Eigenschaft unsrer Zeiten zu übergehen, die uns gewiss einen schönen Theil unsrer Lebenstage raubt, nehmlich jene unglückliche *Vielgeschäftigkeit (Polypragmosyne)*, die sich jezt eines grossen Theils des menschlichen Geschlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innre Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. Der *Genius Seculi* bringt es mit sich, dass Selbstdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen, den Menschen weit natürlicher sind, als sonst, und alle ihnen beywohnenden Kräfte sich weit lebhafter regen; der Luxus kommt dazu, der durch seine immer vervielfältigten Bedürfnisse, immer neue Anstrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entsteht nun jene unaufhörliche Regsamkeit, die endlich alle Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstöhrt, den Menschen nie zu dem Grade von

Nachlaſs und Abſpannung kommen läſs, der zu ſeiner Erholung unumgänglich nöthig iſt, und ſeine Selbſtconſumtion auf eine ſchreckliche Art beſchleunigt.

VIII.

Furcht vor dem Tode.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unvermeidlich ist, und wofür wir keinen Augenblick sicher seyn können, sie geniesst jede Freude mit Angst und Zittern; sie verbietet sich alles, weil alles ein Vehikel des Todes werden kann, und so über dieser ewigen Besorgniss, das Leben zu verlieren, verliert sie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesez und die Propheten, die einzige wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Denn auch auf das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchtet. Kein Genuſs ist bey ihm rein, immer mischt sich jene Todesidee mit ein, er ist beständig wie einer, der verfolgt wird, der Feind sizt ihm immer auf den Fersen. Und dennoch giebt es so unzählige Menschen, die diese Gemüthskrankheit nicht los werden können. Für diese will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn sie auch gleich keine metaphysische Tiefe haben sollten, ich doch als recht gute Hausmittel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, die ich aus Erfahrung als sehr wirksam kenne:

1. Man mache sich mit dem Gedanken an den Tod recht bekannt. Nur der ist in meinen Augen glücklich, der diesem unentfliehbaren Feinde so oft recht

nahe und beherzt in die Augen gesehen hat, daſs er ihm durch lange Gewohnheit endlich gleichgültig wird. Wie sehr täuschen sich die, die in der Entfernung des Gedankens an den Tod dieſs Mittel gegen die Todesfurcht zu finden glauben! Ehe sie sichs versehen, mitten in der lachendsten Freude wird der Gedanke sie überraschen, und sie desto fürchterlicher erschüttern, je mehr er ihnen fremd ist. Genug, ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuſs sich den Tod zu denken, ohne dadurch gestöhrt zu werden, und man glaube mir es auf meine Erfahrung, daſs man durch öftere Bekanntmachung mit dieser Idee und durch Milderung ihrer Vorstellungsart es darinn zulezt zu einer auſserordentlichen Gleichgültigkeit bringen kann. Man sehe doch die Soldaten, die Matrosen, die Bergleute an. Wo findet man glücklichere und lustigere, für jede Freude empfänglichere Men-

ſchen? Und warum? Weil ſie durch die beſtändige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein iſt frey, es iſt nichts mehr, was ihn feſſeln, ängſtigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt ſich mit hohem unerſchütterlichen Muthe, der ſelbſt die Lebenskraft ſtärkt, und dadurch ſelbſt ein poſitives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Noch hat dieſe Gewohnheit einen nicht unwichtigen Nebennutzen. Sie iſt auch ein vortrefliches Hausmittel tugendhaft und rechtſchaffen zu bleiben. Bey jedem zweifelhaften Fall, bey jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht ſey, denke man ſich nur gleich an die lezte Stunde des Lebens hin, und frage ſich: würdeſt du da ſo oder ſo handeln, würdeſt du da wünſchen, ſo oder ſo gehandelt zu haben? Eine Freude, ein Lebensgenuſs, wobey man ruhig an den

Tod denken kann, ist gewiss unschuldig. Ist man gegen jemand aufgebracht oder misgünstig, oder bekommt man Lust sich wegen einer angethanen Beleidigung zu rächen, — nur an jene Stunde gedacht, und an das Verhältniss, was dort entstehen wird, und ich stehe dafür, dass jene misgünstigen oder menschenfeindlichen Ideen sogleich verschwinden werden. Die Ursache ist, weil durch diese Versetzung des Schauplatzes alle jenen kleinlichen und selbstsüchtigen Rücksichten aufgehoben werden, die uns so gewöhnlich bestimmen; alles bekommt mit einemmale seinen wahren Gesichtspunct, sein wahres Verhältniss, die Täuschung schwindet, das Wesentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der lezten Todesnoth, der gewaltsamen Trennung der Seele

von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber diefs alles ift völlig ungegründet. Gewifs hat noch kein Menfch das Sterben felbft empfunden, und eben fo bewufstlos, wie wir ins Leben treten, eben fo treten wir wieder heraus. Anfang und Ende fliefsen hier wieder zufammen. Meine Beweife find folgende: Zuerft kann der Menfch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heifst nichts anders als die Lebenskraft verlieren, und diefe ifts eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demfelben Verhältnifs alfo, als fich die Lebenskraft verliert, verliert fich auch die Empfindungskraft und das Bewufstfeyn, und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zartere Organe) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den erften Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, verfichern ein-

ſtimmig, daſs ſie nichts vom Sterben gefühlt haben, ſondern in Ohnmacht, in Bewuſstloſigkeit verſunken ſind *). — Man laſſe ſich nicht durch die Zuckungen, das Röcheln, die ſcheinbare Todesangſt irre machen, die man bey manchen Sterbenden ſieht. Dieſe Zufälle ſind nur ängſtlich für den Zuſchauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben ſo, als wenn man aus den fürchterlichen Zuckungen eines Epileptiſchen auf ſeine inneren Gefühle ſchlieſsen wollte. Er weiſs nichts von allem dem, was uns ſo viel Angſt machte.

3. Man denke ſich das Leben immer als das, was es iſt, als einen Mittelzu-

*) Einer, der ſich erhängt hatte, und wieder zum Leben gebracht wurde, erzählte, daſs er, ſo wie der Strick ſich zuſammengezogen habe, ſogleich in einen Zuſtand von Bewuſstloſigkeit gerathen ſey, wo er nichts gefühlt habe; Nur das erinnere er ſich dunkel, daſs er Blitze geſehen, und dumpfes Glockengeläute gehört habe.

ſtand, (der noch nicht ſelbſt Zweck, ſondern nur Mittel zum Zweck iſt, wie die tauſendfachen Unvollkommenheiten deſſelben hinlänglich beweiſen,) als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unſrer Exiſtenz, durch das wir blos zu andern Perioden übergehen und reifen ſollen. Kann uns denn der Gedanke wohl ſchrecklich ſeyn, dieſen Uebergang wirklich zu machen, aus dieſem Mittelzuſtand, aus dieſer räthſelhaften, zweifelsvollen, nie ganz befriedigenden Exiſtenz, zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und furchtlos können wir uns dann wieder dem höhern Weſen überlaſſen, was uns eben ſo, ohne unſer Zuthun, auf dieſen Schauplatz ſezte, und von ihm die fernere Leitung unſers Schickſals erwarten. — Wer in dem Schooſse ſeines Vaters einſchläft, dem braucht für dem Erwachen nicht bange zu ſeyn.

4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht ſehr mildern, an den Cirkel der Lieben, die unſerm Herzen nahe waren und es noch immer ſind, und die uns gleichſam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

IX.

Müssiggang — Unthätigkeit — Lange Weile.

Aber auch das entgegengesezte, der Nichtgebrauch unsrer Kräfte, kann Lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stockung, mangelnde Reinigung der Säfte, und schlechte Restauration entsteht. Es ist die erste und unwandelbarste Bestimmung des Menschen, im Schweiss seines Angesichts sein Brod zu essen. Und auch physisch bestätigt die Erfahrung diesen Satz vollkommen: Wer isst ohne zu arbeiten, dem bekommt

es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältniſs zwiſchen der Reſtauration und Selbſtaufreibung bleibt, ſo iſt es unmöglich, daſs Geſundheit und langes Leben beſtehen kann. Werfen wir einen Blick auf die Erfahrung, ſo finden wir, daſs kein einziger Müſſiggänger ein hohes Alter erreicht hat, ſondern die ausgezeichneten Alten durchaus Menſchen von einer äuſſerſt thätigen Lebensart geweſen waren.

Aber nicht blos der körperliche, ſondern auch der Seelenmüſſiggang ſchadet, und ich komme hier auf ein Lebensverkürzungsmittel, was man hier wohl nicht erwarten ſollte, weil es dem Schein nach uns die Zeit ſo grauſam lang macht, die *lange Weile.* — Laſſen Sie uns die phyſiſchen Wirkungen derſelben etwas genauer durchgehen, und Sie werden ſehen, daſs dieſer unbehagliche Seelenzuſtand keineswegs gleichgültig, ſondern von ſehr wichtigen Folgen für

unſer Körperliches iſt. Was bemerken wir an einem Menſchen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen; dieſs verräth ſchon einen gehinderten Durchgang des Bluts durch die Lungen. Folglich leidet die Kraft des Herzens und der Gefäſse, und iſt zu träg. — Dauert das Uebel länger, ſo entſtehen zulezt wohl Congeſtionen und Stockungen des Bluts. Die Verdauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche und zur Trägheit umgeſtimmt, es entſteht Mattigkeit, Schwehrmuth, Blähungen, hypochondriſche Stimmung. Genug, alle Functionen werden dadurch geſchwächt, und in Unordnung gebracht, und ich glaube alſo mit Recht behaupten zu können, daſs ein Zuſtand, der die wichtigſten Geſchäfte des Körpers ſtöhrt, die edelſten Kräfte ſchwächt, Lebensverkürzend iſt.

Sowohl in phyſiſcher als moraliſcher Rückſicht iſt lange Weile ein ſehr

gefährlicher Zustand. *Weikard* *) erzählt das Beyspiel eines Kindes, welches von sehr armen Eltern erzeugt war, die ihr Brod mit Tagelohn verdienen mussten. Das Schicksal dieses Kindes also, von seiner Geburt an, war lange Weile. Anfangs liessen es die Eltern allein in seiner Wiege liegen, wo es seine Zeit damit zubrachte, seine Hände und Füsse anzusehen. Da es grösser wurde, wurde es jederzeit in einen Hühnerstall eingesperrt, wo es nur durch ein Loch ein wenig heraussehen konnte. Was war die Folge? Das Kind blieb bis in sein erwachsenes Alter dumm und blöde, hatte keinen Verstand, und konnte kaum sprechen.

Ja, ihre Wirkungen sind noch ärger. Bey einem melancholischen Tempera-

*) In einem Werke, das gewiss eine Menge seiner Mitbrüder überleben wird, und auch hier die grösste Empfehlung verdient: *Weikards Philosophischer Arzt.*

ment kann Langeweile allein endlich zum Selbſtmorde führen. Ein trockner Schriftſteller hatte ein ſehr weitläuftiges Werk vom Selbſtmord geſchrieben. Er begegnete einſt einem andern Engländer, der alle Zeichen des gröſsten Tiefſinns an ſich trug. Wo wollen Sie hin, mein Freund? ſagte der Autor. — Nach der Themſe, um mich zu erſäufen. — O, ſo bitte ich Sie, erwiderte der Autor, gehen Sie nur noch dieſsmal wieder nach Hauſe und leſen Sie erſt mein Werk über den Selbſtmord. — Gott ſoll mich bewahren, antwortete jener, eben das Durchleſen dieſes verwünſcht langweiligen Buchs hat mir einen ſo entſezlichen Verdruſs erweckt, daſs ich nun feſt entſchloſſen bin, mich zu erſäufen.

Aber, was in aller Welt iſt das Mittel gegen die lange Weile, höre ich fragen; ſie begleitet uns auf den Ball, ins Schauſpielhaus, an den Theetiſch, auf die Promenade, genug, nirgends mehr

kann man ſich vor ihr retten? — Sehr wahr, alles dieſs hilft nichts. Es giebt nur ein einziges, aber freylich nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das iſt: *Beſtimmte Berufsarbeit.*

X.

Ueberspannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Empfindeley.

Die Phantasie ward uns zur Würze des Lebens gegeben, aber, so wenig die physische Würze tägliche Nahrung werden darf, eben so wenig darf das geistige Leben diese Seelenwürze misbrauchen. Zwar exaltirt man dadurch sein Lebensgefühl, aber man beschleunigt auch das intensive Leben und die Lebensaufreibung, und hindert die Restauration, wie das schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination beweist. Ueberdiess disponirt man dadurch den Körper zu plözlichen und gewaltsamen Re-

volutionen, die Lebensgefährlich werden können, weil bey überſpannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltigſte Exploſion bewirken kann. — Wer alſo lange zu leben wünſcht, der laſſe dieſe Seelenkraft nie zu ſehr die Oberherrſchaft gewinnen, und nie einen fortdauernd exaltirten Zuſtand bewirken; ſondern er benutze ſie dazu, wozu ſie uns gegeben ward, den ſchönen Augenblicken des Lebens einen noch höhern Glanz zu geben, die ſchaalen und unſchmackhaften zu würzen und die traurigen zu erheitern.

Beſonders kann ſie dem Leben ſehr nachtheilig werden, wenn ſie gewiſſe Richtungen nimmt, die durch ihre Nebenwirkungen doppelt ſchaden, und da ſcheinen mir zwey vorzüglich gefährlich: die *Krankheitseinbildung* und die *Empfindeley*.

Die erstere Imaginationskrankheit ist hauptsächlich ein Eigenthum der Hypochondristen, kann aber auch bey Nichtärzten dadurch erzeugt werden, wenn sie zuviel medizinische Schriften lesen, die sie denn, nicht wie der Arzt, auf die Kunst, sondern auf ihre eigne Person anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntnisse sehr leicht irrig deuten (ein neuer Grund, sich vor dieser Lectüre zu hüten). Ich habe erstaunliche Beyspiele davon gesehen; nicht allein Leute, die sich bey völlig geraden Nasen festiglich einbildeten, schiefe Nasen zu haben, die sich bey einem sehr schmächtigen Bauch nicht von der Idee abbringen liessen, die Wassersucht im höchsten Grade zu haben u. dgl., sondern ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfweh, und es entstand, nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluch-

ſen, und die Krämpfe und der Schluchſen waren auf der Stelle da.

Tulpius erzählt das Beyſpiel eines Menſchen, der durch das Leſen vieler mediziniſchen und chirurgiſchen Bücher wahnſinnig wurde.

Monro ſah einen Menſchen, der unter *Boerhaave* Medizin ſtudirte, und Hypochondriſt dabey war. So oft er einer Vorleſung des *Boerhaave* beygewohnt hatte, bildete er ſich allemal ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf dieſe Art war er der beſtändige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieſes angreifenden mediziniſchen Curſus durchgemacht, als er im äuſſerſten Grade elend und abgezehrt war, und dieſs Studium ganz aufgeben muſste. — Ja man hat ſogar ein Beyſpiel, daſs ſich einer einbildete, wirklich geſtorben zu ſeyn, und faſt darüber

verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der ſich auch tod ſtellte, überredet hätte, daſs es auch in der andern Welt Sitte wäre, ſich täglich ſatt zu eſſen.

Der Schaden dieſer Krankheitseinbildungen liegt nicht allein darinn, daſs dadurch ewige Furcht und Angſt unterhalten und manche Krankheit wirklich dadurch erzeugt wird, weil man ſich einbildet, ſie zu haben, ſondern auch, daſs nun das unnütze und widerſinnigſte Mediziniren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft ſchneller aufreibt, als die Krankheit ſelbſt, wenn ſie da wäre.

Nicht weniger ſchädlich iſt die zweyte Krankheit der Einbildungskraft, die *Empfindeley*, die romanhafte Denkart, die traurige Schwärmerey. Es iſt ganz einerley, ob man die traurigen Begebenheiten ſelbſt erlebt, oder durch Romanen und Empfindeley ſich ſo lebhaft macht, daſs man eben das niederſchla-

gende Gefühl davon hat. Ja es ist in so fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher Zustand, hier aber ein erkünstelter und also desto angreifendere Affect ist. Wir haben gesehen, wie äusserst schädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung ist. Man kann also leicht denken, wie destruirend eine solche Seelenstimmung seyn muss, die beständigen Trübsinn zum Gefährten des Lebens macht, die sogar die reinsten Freuden mit Thränen und herzbrechenden Empfindungen geniesst. Welche Tödtung aller Energie, alles frohen Muths! Gewiss, ein Paar Jahre, in einem solchen Herzenszwange zugebracht, können das Leben um ein ansehnliches verkürzen.

XI.

Gifte

sowohl physische als contagiöse.

Wir verstehen darunter alle die Substanzen, die schon in geringer Menge sehr nachtheilige oder zerstörende Wirkungeu in dem menschlichen Körper hervorbringen können. Es giebt deren sehr viele in der Natur, und von mannichfaltiger Art; einige wirken heftig, andere schleichend, einige schnell, andere langsam, einige von aussen, andere von innen, einige sichtbar, andere unsichtbar, und es ist nicht zn leugnen, dass sie unter die allgemeinsten und gefährlichsten Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für sehr nothwendig und für einen wesentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Kultur des Menschen, daſs ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man sonst durch bloſse Unwissenheit und Unachtsamkeit unzähligen Vergiftungen ausgesezt ist. Das Thier hat Instinkt, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Mensch Vernunft und Erfahrung; aber noch wird diese bey weitem nicht allgemein genug über diesen Gegenstand benuzt. Dieſs ist hier mein Zweck, solche allgemeine Kenntnisse und Begriffe mitzutheilen, die jeder Mensch zur Vermeidung dieser Lebensfeinde zu wissen nöthig hat.

Es ist ein sehr nachtheiliges Vorurtheil, daſs man nur das gewöhnlich für Gift hält, was durch den Mund in uns aufgenommen wird. Durch alle, sowohl äuſserliche als innerliche Flächen und Theile unsers Körpers können wir

vergiftet werden; in so fern sie alle Nerven und einsaugende Gefäſse haben; also durch Mund und Magen, durch den Mastdarm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Nasenhöhle, die Ohren, die Geschlechtstheile, die Lunge (durch Hülfe der Luft). Der Unterschied liegt blos darinne, daſs die Wirkung in manchen Theilen langsamer, in manchen schneller erfolgt, auch daſs manche Gifte vorzüglich auf diesen, andre auf jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwey Klassen, die *physischen* und die *contagiösen*, welche leztern sich dadurch unterscheiden, daſs sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besitzen, in einem andern das nämliche Gift hervorzubringen.

Unter den *physischen* ist die Kenntniſs folgender vorzüglich nöthig:

Das *Arsenik*, *Operment*, unter dem Namen Rattengift am meisten bekannt, das heftigste unter allen Giften. Es tödtet in den kleinsten Dosen (5 bis 6 Gran sind hinreichend) unter den grausamsten Schmerzen, und sehr schnell. Unzählig sind die Fälle, wo sich Menschen dadurch den grausamsten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwissenheit und Leichtsinn, als aus Absicht. Ich glaube daher, es wäre weit besser, dieses schreckliche Gift ganz aus der menschlichen Gesellschaft zu verbannen, insbesondere da es von so wenig Nutzen ist, der sich im Publikum fast lediglich auf Tödtung der Mäuse und Ratten einschränkt. Wenigstens sollte es schlechterdings bey keinem Materialisten und Würzkrämer, in keinem Laden, wo Zucker, Kaffee und andere Consumtibilien vorräthig sind, verkauft werden. Bis dahin halte ichs wenigstens für Pflicht, auf einige Arten aufmerksam zu machen, wodurch Arsenikvergiftung

sehr

ſehr leicht möglich wird, und ſchon oft geſchehen iſt, und dafür zu warnen. Eine der häufigſten iſt die Abſicht, Mäuſe und andre Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menſchen ſchon durch ſolches Gift ums Leben gekommen ſind, das man Mäuſen beſtimmt hatte, ſo ſollte man doch am Ende dieſe Gewohnheit ganz unterlaſſen. Man glaube nicht, daſs groſse Vorſicht dabey allen Schaden unmöglich mache. Die gröſste Vorſicht iſt dieſs nicht ganz zu verhüten im Stande. So weiſs ich ein Beyſpiel, wo eine im Keller ſtehende friſche Milch durch Mäuſe vergiftet wurde, die vorher Rattengift genoſſen, und hierauf von dieſer Milch geſoffen hatten. Weit beſſer iſts, ſich zu dieſem Behuf der Krähenaugen (*Nux Vomica*) zu bedienen, die dem Menſchen weit weniger ſchädlich und den Thieren äuſſerſt giftig ſind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arſenik iſt die durch arſenikaliſche Mahlerfarben.

Mahler von Profeſſion wiſſen ſich dagegen ſchon mehr zu ſchützen; aber Dilettanten und Kinder ſollten beym Gebrauch ſolcher Farben ſehr vorſichtig ſeyn, und am wenigſten die üble Gewohnheit annehmen, die Pinſel durch den Mund zu ziehen. Eben ſo gefährlich ſind Spielſachen, mit arſenikaliſchen Farben bemahlt, welches durchaus nicht geſtattet werden ſollte. Noch rathe ich endlich, ſich für einer Arſenikvergiftung zu hüten, welche Quackſalber und herumziehende Charlatans ausüben. Sie verkaufen häufig Tropfen wider das kalte Fieber, die nichts anders als Arſenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödliche Folgen erregen. Man hüte ſich ums Himmels willen für ſolchen Arcanen.

Ein nicht weniger furchtbares Gift iſt das *Bley*. Es iſt in ſo fern vielleicht noch furchtbarer, als Arſenik, weil es

langſamer und ſchleichender wirkt, ſich nicht ſogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen giebt, und weil man dadurch ſchon völlig vergiftet ſeyn kann, ehe man es noch weiſs, daſs man vergiftet iſt. Hier alſo beſonders ſind gewiſſe Vergiftungsarten möglich, die ein groſser Theil des Publikums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufmerkſam machen muſs. Die erſte iſt, wenn man täglich etwas Bley mit Speiſen und Getränken zu ſich nimmt, ſo können zulezt, oft erſt nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleyvergiftung ausbrechen. Dieſs geſchieht, wenn man die Speiſen in zinnernen, viel Bley enthaltenden Geſchirren, oder auch in ſolchen, die ſehr ſchlecht glaſurt ſind, kochen läſst, oder wenn man mit Bley verfälſchten Wein trinkt (welches durch die Hahnemannſche Weinprobe am beſten zu entdecken iſt). — Eine andre Art von ſehr gewöhnlicher Bleyvergiftung iſt das Schminken mit

Bleykalchen, bleyischen Waschwassern u. dgl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weissen, weil sie fast alle Bleykalch enthalten, und die Bleytheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich ist auch die Bleyvergiftung von frisch mit Bleyweiss oder Oelfirniss gemahlten Zimmern nicht zu vergessen. Wer diese zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich seiner Lunge mittheilen und engbrüstig auch hectisch werden. Ueberhaupt sind die Zeichen und Wirkungen der Bleyvergiftung diese: Kolikschmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verstopfung des Stuhlgangs, Lähmung der Arme, auch wohl der Füsse, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hieher gehören ferner die *Quecksilber- Spiessglas-* und *Kupferzubereitungen*, welche alle als schädliche Gifte zu

betrachten ſind, und wobey beſonders für dem Kochen in kupfernen Geſchirren zu warnen iſt. Selbſt die meiſten Mittelſalze, wenn ſie in zu ſtarker Menge auf einmal und nicht hinlänglich in Waſſer aufgelöſet genommen werden, können als Gifte wirken. Es ſind mir einige Beyſpiele vorgekommen, wo zwey, drey Loth Salpeter oder Alaun, den man ſtatt Glauberſalz auf einmal nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (als *Opium*, *Belladonna*), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand (als *Mezereum*, *Euphorbium*). Sehr häufig wird auch hier durch Unwiſſenheit gefehlt. Unzählig ſind die Beyſpiele, wo man ſtatt Körbel *Cicuta* zum Sallat, ſtatt Paſtinakwurzeln Bilſenkrautwurzeln zum Gemüſse, ſtatt eſsbarer Schwämme

giftige, oder die Beeren von der Tollkirſche, vom Seidelbaſt u. d. gl. genoſs, und ſich dadurch den Tod zuzog. Es ſollte alſo durchaus in den Schulen einem jeden Menſchen der nöthige Unterricht über die in ſeiner Gegend wachſenden Giftpflanzen mitgetheilt werden, und, da mir hier der Raum verbietet, ſie einzeln durchzugehen, ſo will ich hier ein Buch empfehlen, woraus man dieſe Kenntniſs am beſten und vollkommenſten erhält *).

Die in Teutſchland gefährlichſten Giftpflanzen, deren Kenntniſs und Vermeidung am nöthigſten iſt, ſind: Tollkirſche (*Belladonna*), Schierling (*Cicuta*), Bilſenkraut (*Hyoſcyamus*), Eiſenhütlein (*Aconitum*), der rothe Fingerhut (*Digitalis*), Nachtſchatten (*Solanum*),

*) *Halle* teutſche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupf. 2 Bände. 3te Auflage.

Wolfskirſche (*Eſula*), das Tollkorn (*Lolium temulentum*), Kellerholz (*Daphne*), mehrere Arten *Ranunculus*, der giftige Lattich (*Lactuca viroſa*), der Kirſchlorbeer (*Lauroceraſus*). Auch die bittern Mandeln gehören hieher, welche nach den neueſten Erfahrungen ein äuſſerſt tödliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirſchlorbeers nichts nachgiebt.

Selbſt die Luft kann vergiftet ſeyn, in der wir leben, und ſo können wir entweder ſchnell oder ſchleichend getödet werden. Ich rechne dahin vor allem das Gift, was wir ſelbſt der Luft durchs Leben und Athemholen mittheilen. Lebende Geſchöpfe zehren in einer gewiſſen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athem taugliche Stoffe mit. Iſt eine groſse Menge Menſchen in einen kleinen Raum eingeſchloſſen, ſo kann es

bald tödlich werden *). Ist der Raum grösser, und die Menge kleiner, so ist es zwar nicht tödlich, aber dennoch schädlich. Man vermeide daher Oerter, wo solche unverhältnissmässige Menschenmassen zusammengepresst sind, vorzüglich wenn sie nicht genug Höhe oder Luftzugang von aussen haben. Am häufigsten ist diess in Schauspielhäusern der Fall. Eine der sichersten Kennzeichen dieser Luftvergiftung ist: wenn die Lichter nicht hell mehr brennen wollen, oder wohl gar hie und da von selbst ausgehen. In eben dem Verhältniss wird sie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerley Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung. Wer sein Wohn- oder Schlafzimmer beständig fest verschlossen hält, der übt eine ähnliche

*) Wie das schreckliche Beyspiel in Calcutta zeigte, wo in der schwarzen Höle von 146 Engländern in kaum 12 Stunden, blos durch Vergiftung der Luft, 123 getödet wurden. S. *Zimmermann* von der Erfahrung.

langſame Vergiftung an ſich aus. Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine groſse Menge Lichter zugleich in einem eingeſchloſsnen Zimmer brennen. Eben ſo, wenn man glühende Kohlen in eine eingeſchloſsne Kammer ſezt, und dabey einſchläft, wodurch ſchon öfter der Tod erfolgte. Auch, wenn man des Nachts ſehr viele Pflanzen und Gewächſe in einem eingeſchloſsnen Zimmer bey ſich hat, ſo erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieſelben Pflanzen bey Tage und im Sonnenſchein die Luft geſünder machen. Nicht weniger iſt die Ausdünſtung faulichter Subſtanzen das zu thun fähig. Sogar die ſtark riechenden Ausdünſtungen der Blumen können der Luft in einem eingeſchloſsnen Zimmer ſchädliche, ja tödliche Eigenſchaften mittheilen, daher es nie zu rathen iſt, ſtark riechende Blumen, Orangen, Narciſſen, Roſen u. ſ. w. in die Schlafkammer zu ſtellen.

Aber weit wichtiger und furchtbarer noch scheint mir die Klasse der *contagiösen Gifte*, zu der ich nun komme, und ich erbitte mir hierbey die gröfste Aufmerksamkeit. Von jenen physischen Giften bekommt man wohl noch allenfalls Unterricht, man hat Bücher darüber, man kennt und flieht sie. Ganz anders ists mit den *contagiösen*, man hat ihnen gleichsam, als unvermeidlichen und nothwendigen Uebeln, das Bürgerrecht gestattet, man kennt sie gar nicht als Gifte, sondern nur von Seiten der Krankheiten, die sie erregen, man vergiftet und wird vergiftet, und treibt diesen fürchterlichen Tauschhandel täglich und stündlich, ohne dafs ein Mensch dabey weifs oder denkt, was er thut. Die *physischen* Gifte sind, wie sichs gehört, dem Polizeygesetze unterworfen, der Staat sorgt für ihre Verwahrung und Einschränkung, und man betrachtet und behandelt den, der sie einem andern wissentlich beybringt, als einen Verbrecher;

um die *contagiösen* hingegen bekümmert sich keine Polizey, kein Gesetz, sie wüthen ungeſtöhrt unter uns fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Mensch fragt darnach. — Die *physischen* Gifte endlich schaden doch nur dem Individuum, das sie sich beybringt, hingegen dit *contagiösen* besitzen die besondere Kraft, sich in jedem lebenden Wesen zu reproduciren und ins Unendliche zu erzeugen, sie schaden alſo nicht blos dem Vergifteten, sondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegenden vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigsten Beyspiele anführen, von Menschen, die blos durch Unwissenheit auf solche Weise vergiftet wurden, von andern, die andere, oft ihre nächsten Freunde, vergifteten, blos weil sie die Arten der Gifte und ihrer Mittheilung nicht kannten.

Ich halte diese Kenntniſs für so nothwendig und für noch so sehr im Publicum mangelnd, daſs ich mit Vergnügen diese Gelegenheit ergreife, etwas unterrichtendes darüber zu sagen.

Contagiöse Gifte heiſsen diejenigen, die sich nie anders als in einem lebenden thierischen Körper erzeugen und die Kraft besitzen, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, sich in demselben zu reproduziren, und die nehmliche Verderbniſs und Krankheit hervorzubringen, die der erste hatte. Jede Thierklasse hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menschengeschlecht die seinigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. E. das *venerische Gift*, das *Pockengift* etc., die Thiere hingegen die ihrigen, die nicht auf den Menschen wirken, z. E. das *Hornviehseuchengift*, das *Rozgift* bey Pferden. Nur eins ist mir bekannt, was Thieren und Menschen eigen ist, das

Wuthgift. Man nennt ſie auch Anſteckungsgifte, *Contagien*, *Miasmen.*

Ein ſehr merkwürdiger Unterſchied unter ihnen iſt der, daſs ſich manche nie wieder von neuen, ohne äuſſere Anſteckung, erzeugen, wie z. E. das veneriſche Gift, das Blattergift, das Maſerngift, das Peſtgift, das Ausſatzgift, andere hingegen können immer noch von neuen, ohne Anſteckung, blos durch gewiſſe im thieriſchen Körper entſtehende Veränderungen und Verderbniſſe hervorgebracht werden, z. B. das Kräzgift, das Fäulniſsgift, das Schwindſuchtsgift u. ſ. w. Man hat daher ſchon oft gefragt: wie wohl die Gifte der erſtern Klaſſe entſtanden ſeyn mögen? und es iſt ſchwehr dieſe Frage zu beantworten; indeſs erlaubt uns die Analogie der leztern Klaſſe anzunehmen, daſs ſie auch zuerſt im menſchlichen Körper erzeugt worden ſind, aber durch eine ſo ſeltne

Konkurrenz innrer und äufsrer Umſtände, daſs Jahrtauſende dazu gehören, ehe ſo etwas wieder möglich iſt. Es folgt aber auch hieraus, daſs dieſe Gifte, da ſie immer, um fortzudauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müſſen, auch wieder aufhören können, ſobald ihnen durch Zufall oder durch abſichtliche Anſtalten dieſe Gelegenheit benommen wird, ſich wieder zu erzeugen (ein tröſtlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigſtens Verweiſung derſelben aus manchen Gegenden beruht, und von deſſen Wahrheit uns einige ſolche Gifte überzeugen, welche ſonſt ſehr gewöhnlich unter uns waren, aber jezt durch weiſe Anſtalten unter den cultivirten Nationen ausgerottet ſind, z. E. das Peſtgift, das Ausſatzgift). Aber eben ſo gegründet iſt auch die Folge, daſs durch eine neue Konkurrenz ungewöhnlicher Umſtände und Verderbniſſe im thieriſchen Körper, auch noch

ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wuſste.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieſer Giftarten nicht blos (wie bey andern) die Mittheilung oder Anſteckung von auſſen, ſondern auch eine gewiſſe Diſpoſition oder Empfänglichkeit des Körpers, ſie aufzunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daſs manche Menſchen ſehr leicht, manche ſehr ſchwehr, manche gar nicht vergiftet werden können, ja daſs manche dieſer Gifte nur einmal auf uns wirken können, weil durch *eine* Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir ſolches bey dem Blattern- und Maſerngift wahrnehmen.

Die Mittheilung ſelbſt kann zwar ſcheinbar auf ſehr mannigfaltige Art geſchehen, aber immer reduzirt ſie ſich

auf den einfachen Grundſatz: *Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts ſelbſt dazu, wenn es ſich mittheilen ſoll.* Nur muſs man dieſs recht verſtehen. Dieſe unmittelbare Berührung des Gifts kann ſowohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geſchehen, mit dem ſich das Gift verbunden oder an dem es ſich angehängt hat, z. E. abgeſonderte Theile des Kranken, Ausleerungsſäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äuſſerſt wenige Gifte dieſer Art haben die Eigenſchaft, ſich auch in der Luft aufzulöſen, z. E. das Blattergift, Maſerngift, Faulfiebergift, aber dieſe Luftauflöſung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Kranken iſt anſteckend. Wird ſie aber durch mehr zudringende Luft vermiſcht und verdünnt, ſo geht es ihr wie jeder Giftauflöſung, (z. E. Sublimat) ſie hört am Ende auf giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann

das Gift durch Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Absicht ist hier vorzüglich, das nichtmedizinische Publikum in den Stand zu setzen, diese Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiss jedem gutdenkenden nicht gleichgültig seyn kann) sie, wenn man vergiftet ist, wenigstens nicht andern mitzutheilen. Ich werde daher zuerst einige allgemeine Regeln angeben, wie man sich vor Ansteckung überhaupt sichern kann, und dann die, bey uns am häufigsten vorkommenden Gifte der Art einzeln durchgehen, und ihre Erkenntniss und Verhütung bestimmen.

Die besten Mittel, wodurch sich der Mensch überhaupt für Ansteckungen von jeder Art schützen kann, bestehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die gröſste Reinlichkeit, denn durch die äuſſere Oberfläche werden uns die meiſten Gifte dieſer Art mitgetheilt, und es iſt erwieſen, daſs ſchon wirklich mitgetheilte Gifte durch Reinigungen wieder entfernt werden konnten, ehe ſie noch uns wirklich eigen wurden. Ich rechne dahin, das öftre Waſchen, Baden, Ausſpülen des Mundes, Kämmen, den öftern Wechſel der Wäſche, Kleider, Betten.

2. Man ſorge für reine Luft im Zimmer, für öftern Genuſs der freyen Luft, und mache ſich fleiſsig körperliche Bewegung. Dadurch erhält man die Ausdünſtung und die Lebenskraft der Haut, und je thätiger dieſe iſt, deſto weniger hat man von äuſsrer Anſteckung zu fürchten.

3. Man erhalte guten Muth und Heiterkeit der Seele. Dieſe Gemüthsſtimmung erhält am beſten die gegenwir-

kende Kraft des Körpers, freye Ausdünſtung und den Trieb der Säfte nach auſſen, wodurch gar ſehr die Aufnahme der Contagien gehindert wird. Dieſe Regel iſt beſonders bey herrſchenden Faulſiebergiften zu empfehlen, daher dann auch ein gut Glas Wein ſo nüzlich iſt.

4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menſchen, die man nicht, auch von Seiten ihres Phyſiſchen, ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine oder eine äuſſerſt feine Oberhaut haben, z. E. verwundete Stellen, Lippen, Bruſtwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einſaugung am ſchnellſten geſchehen kann. Aber auch die Berührung ſolcher Subſtanzen gehört hieher, die noch Theile oder Ausleerungen von Menſchen ſeit kurzen erhalten haben können, z. E. der eben von andern gebrauchten Trinkgläſer, Hemden, Unterkleider,

Handſchuhe, Tabakspfeifen, Secrete u. dergl.

5. Wenn anſteckende Krankheiten an einem Orte herrſchen, ſo empfehle ich ſehr die Regel, nie nüchtern auszugehen, weil man nüchtern am leichteſten von auſſen einſaugt, ſondern immer erſt etwas zu genieſſen, auch, wenn man es gewohnt iſt, vorher eine Pfeife Tabak zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bey uns vorkommenden einzelnen *Anſteckungsgifte.*

1. *Das veneriſche Gift.*

Traurig iſt das Loos der neuern Zeiten, in denen dieſes Gift erſt bekannt und verbreitet worden iſt, und traurig das Gefühl, was den Menſchenfreund bey Betrachtung deſſelben und ſeiner Fortſchritte befällt! Was ſind alle, auch die tödlichſten Gifte, in Abſicht auf die

Menſchheit im Ganzen, gegen das veneriſche? Dieſs allein vergiftet die Quellen des Lebens ſelbſt, verbittert den ſüſseſten Genuſs der Liebe, tödtet und verdirbt die Menſchenſaat ſchon im Werden und wirkt alſo ſelbſt auf die künftige Generation, ſchleicht ſich ſelbſt in die Zirkel ſtiller häuslicher Glückſeligkeit ein, trennt Kinder von Eltern, Gatten von Gatten, und löſet die heiligſten Bande der Menſchheit. Dazu kommt noch, daſs es zu den ſchleichenden Giften gehört, und ſich gar nicht immer gleich durch heftige und Aufmerkſamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann ſchon völlig vergiftet ſeyn, ohne es ſelbſt zu wiſſen, woher die üble Folge entſteht, daſs man es gewöhnlich erſt recht allgemein und tief einwurzeln läſst, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wiſſen. Eben deswegen kann man auch oft nicht einmal ganz gewiſs

ſeyn, ob man völlig hergeſtellt iſt oder nicht, und muſs oft ſein ganzes Leben in dieſer tödlichen Ungewiſsheit zubringen. Und iſt es denn zu ſeiner ganzen Höhe gelangt, welche abſcheuliche Zerſtöhrungen richtet es im menſchlichen Körper an! Die ſcheuslichſten Geſchwühre bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile ſterben ab, Naſen- und Gaumenknochen gehen verloren, und mit ihnen Wohlgeſtalt und Sprache; die peinlichſten Schmerzen im innern Mark der Knochen foltern den Unglücklichen, beſonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die quaalvollſte Tortur.

Genug, das veneriſche Gift vereint alles, was nur ein Gift peinliches, ekelhaftes, langwieriges und fürchterliches haben kann, und mit dieſem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gefälligen Namen der Galanterie-

krankheiten, tändeln damit, wie mit Huſten und Schnupfen, und verſäumen ſogar, ſowohl im Ganzen als im Einzelnen, die ſchicklichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortſchritten dieſer ſchleichenden Peſt Einhalt zu thun, und mein Herz blutet mir, wenn ich ſehe, wie das ſonſt ſo blühende und robuſte Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menſchheit, auch in unſern Gegenden, wo es bisher noch den Namen dieſes Giftes nicht kannte, ſchon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte ſehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jezt ſchon allgemein geworden iſt, und andere, von denen es erwieſen iſt, daſs zwey Drittheil der Einwohner veneriſch ſind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bey fernerer ungeſtöhrten Fortwirkung des Gifts es unvermeidlich finde,

dafs nicht zulezt alles, auch die ehrbarften Familien (durch Kindermägde, Ammen etc.), davon angefteckt werden, — wenn ich die traurigften Beyfpiele vor mir fehe (wie ich deren noch ganz kürzlich erlebt habe), wie die fittlichften, ehrbarften und ordentlichften Menfchen, ohne Ausfchweifung und ohne es zu wiffen, davon angefteckt, und felbft die Hütten der Unfchuld, ohne Verfchulden, davon heimgefucht werden können *)!

*) Nur einen Fall erlaube man mir von taufenden, die ich anführen könnte, zu erzählen, weil er mir noch vor kurzen vorkam, und erfchütternd zeigt, was aus einer fo klein geachteten Urfache für unabfehbares Unglück entftehen kann: Ein glücklicher Bewohner eines von Städten entfernten und noch ganz mit der venerifchen Krankheit unbekannten Dorfes, der bisher mit feiner Frau und 4 muntern Kindern in dem Befitz feines kleinen Bauerngütgens in ftiller Einfalt dahin gelebt hatte, ward veranlafst, zum Verkauf feiner Producte, in die Stadt zu gehen. Er macht einen glücklichen Handel; In der Freude feines Herzens trinkt er ein Gläsgen Wein zuviel, der Raufch verleitet ihn, der Einladung

Es ist die höchste Zeit, diesem um sich greifenden Verderben Einhalt zu thun, und ich sehe dazu kein ander Mittel, als Sorgfalt für mehrere Sittlichkeit (besonders der höhern Stände), eine gute Gesundheitspolizey und allgemeinere Aufklärung des Volks über die Natur des Gifts, seine Gefahren und be-

einer liederlichen Dirne nachzugeben, und — wird vergiftet. Ohne es zu wissen, kehrt er zurück, und steckt seine Frau und Kinder an; die guten Leute kennen das Uebel gar nicht, brauchen nichts dagegen, und in kurzer Zeit sind diese blühenden Menschen in Scheusaale verwandelt. Es wird ruchtbar, das ganze Dorf flieht sie. An vielen Orten auf dem Lande wird diese Krankheit noch wie die Pest gefürchtet und behandelt; Man macht die Anzeige bey dem Amte. Diess glaubt verbunden zu seyn, diese Leute curiren zu lassen. Der Amtschirurgus übernimmt die Kur, und versteht sie nicht. Ein Jahr beynahe geht hin, dass die armen Leute saliviren, purgiren, schwitzen müssen, und am Ende sind sie doch nicht ganz geheilt, die ganze kleine Wirthschaft geräth ins Stocken, der Mangel an Erwerb und die hochaufgelaufnen Kurkosten,

sonders seine Erkenntniss- und Verhütungsmittel. Das erstere müssen wir weisen Obrigkeiten überlassen (denen dieser Gegenstand gewiss nicht länger mehr gleichgültig seyn wird); das leztere will ich durch gegenwärtigen Unterricht zu bewirken suchen.

Zuerst die Erkenntnissmittel der Vergiftung;

die die Armen nicht bezahlen können, veranlassen das Amt, das Haus und Güthgen anzuschlagen, der Hausvater geräth in Verzweiflung, und geht davon, und die arme Mutter ist nun allein, Bettlerin, mit ihren 4 Kindern verkrüppelt! Niemand bekümmerte sich weiter um sie. Noch 8 Jahre nachher, die sie im tiefsten Elend durchjammert hatte, kam sie hieher nach *Jena* in die Krankenanstalt, um Hülfe für das schmähliche Uebel zu suchen, was noch immer nicht getilgt war, und sie alle Nächte mit peinlichen Knochenschmerzen zermarterte. — Hört es, ihr, die ihr mit diesem Gifte Spass treibt, und auf eine gewissenlose Weise euch und andere durch euch vergiftet. Solche Folgen kann ein einziger Augenblick haben. So sehen die artigen Galanteriekrankheiten in der Nähe aus.

1. Wenn man kürzlich eine andere Perſon, oder eine Sache, die animaliſche Theile enthalten kann, genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder keine Oberhaut habenden Theilen.

2. Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen), an dieſem Orte eines oder mehrere von folgenden Uebeln bemerkt: Kleine Geſchwühre, die aber ſpeckigt ausſehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleiſchauswüchſe, oder Entzündung, oder ein Ausfluſs von Schleim (wenn es ein Schleim abſondernder Theil iſt), auch Anſchwellungen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüſen in der Nähe. — Wenn ſolche Erſcheinungen vorkommen, dann iſt man ſchon vergiftet, obwohl nur erſt örtlich, aber es iſt ſehr nöthig, daſs man ſich ſogleich einem geſchickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer), anvertraue, damit es gedämpft werde,

ehe es noch in die ganze Saftmaſſe übergehe und allgemeine Vergiftung werde.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüſen anſchwellen, Ausſchläge von verſchiedner Geſtalt, oder Geſchwüre, oder Fleiſchwarzen entſtehen, insbeſondere, wenn der Gaumen und Zapfen weh zu thun, oder die Augen ſich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, grindigte, ſchwindartige Flecken aufzufahren anfangen, dann erkennt man, daſs der ganze Körper ſchon von dem Gifte durchdrungen iſt, oder die allgemeine Anſteckung.

Die Regeln zur Verhütung der veneriſchen Vergiftung reduziren ſich auf folgende:

1. Man vermeide den vertrauten Umgang mit einer Weibsperſon, von deren guten Geſundheitszuſtand man nicht die genaueſte Ueberzeugung hat.

Und da es nun einen Zuſtand der veneriſchen Krankheit geben kann, der äuſſerlich durch gar nichts zu erkennen iſt, ſo folgt, daſs man nie ſicher ſeyn kann, und daſs das einzige Präſervativ bleibt, den auſſerehelichen Umgang mit dem andern Geſchlecht ganz zu vermeiden.

2. Man küſſe niemand auf die Lippen, von deſſen phyſiſchen Zuſtand man keine genaue Kenntniſs hat. Es iſt daher ſehr unvorſichtig, das Küſſen, wie es ſo häufig geſchieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und ſchrecklich iſt mirs, wenn ich ſehe, wie artige Kinder auf den Straſsen von jedem Vorübergehenden geherzt werden. Dieſs ſollte man durchaus nicht geſtatten.

3. Man ſchlafe bey niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe kein Hemd, kein Unterkleid an, bediene ſich keines Betts, das kurz vorher eine andre Perſon gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muſs man in Gaſthöfen entweder unter ſeinen Augen die Betten weiſs überziehen laſſen, oder ſich ganz angezogen nur oben darauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein andrer im Munde hatte, z. E. Tabakspfeifen, Blaſeinſtrumente; auch Trinkgeſchirre, Löffel u. ſ. w. gehören dazu *).

6. Man vermeide auf Abtritten ſorgfältig die Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen, wo vielleicht kurz zu-

*) Man ſollte nie ſchon gebrauchte Tabakspfeifen in den Mund nehmen, beſonders an Orten, wo das veneriſche Uebel häufig iſt. Noch vor kurzem hatte ich üble veneriſche Geſchwühre in dem Munde zu behandeln, die blos von einer ſolchen Tabakspfeife entſtanden waren.

vor ein andrer vergifteter saſs. Eben ſo viel Vorſicht iſt bey dem Gebrauch publiker Klyſtierröhren, und andrer Inſtrumente nöthig.

7. Sehr wichtig und groſser Aufmerkſamkeit werth iſt die Mittheilung durch die Brüſte. Eine veneriſche Amme kann das Kind, und eben ſo ein veneriſches Kind die Amme vergiften. Wie ſorgfältig ſollte alſo jede Amme, vorzüglich in groſsen Städten, erſt unterſucht werden. *Stoll* fand einſt von vierzig, die ſich zu einem Ammendienſt angeboten hatten, nur *eine* unverdächtig und ſicher. — Aber auch die Weiber, die man zum Ausſaugen der Milch an manchen Orten braucht, ſind nicht gleichgültig. Sind ſie veneriſch, ſo können ſie dieſs Gift der, welche ſie ausſaugen, mittheilen, und man hat Beyſpiele, daſs eine ſolche Perſon eine Menge rechtſchaffne Mütter infizirt hat.

8. Bey allen Geſchäften des Accouchements iſt groſse Vorſicht nöthig, nicht allein für den Accoucheur, der, wenn er eine kleine Wunde an den Händen hat, ſehr leicht von einer veneriſchen Gebährerin angeſteckt werden kann, ſondern auch für die Gebährende, denn auch ſie kann bey dieſem Geſchäft infizirt werden, wenn die Hebamme veneriſche Geſchwüre an den Händen hat.

2. *Das Blattern- und Maſerngift.*

Beyde Gifte zeichnen ſich dadurch aus, daſs ſie allemal eine fieberhafte Krankheit und einen Hautausſchlag, jene von eiternden Puſteln und dieſe von kleinen rothen Flecken, erregen, und nur *einmal* in dem nehmlichen Subject als Gift wirken können.

Man kann dieſe Gifte ſehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Gifts vermeidet, alſo entweder die Berüh-

rührung des Kranken und feiner abgefonderten Theile, oder folcher Dinge, die er angerührt hatte, oder feiner nahen Atmosphäre. Denn, dafs das Blattergift in die Entfernung durch Luft fortgetragen werden und anftecken könne, find längft widerlegte Fabeln. — Es ift folglich unwiderleglich gewifs, dafs beyde Krankheiten nicht den Menfchen nothwendig find, dafs man fie vermeiden, und, wenn diefs allgemein gefchieht, völlig ausrotten kann, (was auch fchon einzelne Länder ausgeführt haben) *). Da aber zu diefer allgemei-

*) Sehr achtungswerth find die Bemühungen des würdigen Prof. *Junker* zu Halle zur Ausführung diefes grofsen Plans, der, wenn er auch noch nicht zur Ausführung völlig reif ift, doch der Reifung näher gebracht werden mufs. Ich bin zwar fehr überzeugt, dafs die Menfchen jezt noch nicht im Ganzen aufgeklärt und moralifch genug denken, um die allgemeine Ausführung möglich zu machen, (und allgemein mufs fie feyn, wenigftens in dem cultivirten Theile

nen Wohlthat, so lange man noch nicht allgemein davon überzeugt ist und selbst Aerzte noch hie und da dagegen sind, noch keine Hofnung ist, so bleibt uns nichts anders übrig, als das Gift, was wir nun leider, unter den jetzigen Umständen, als ein nothwendiges Uebel be-

Europens, wenn sie wohlthätig seyn soll) und dafs vielleicht noch 100 auch wohl einige 100 Jahre dazu gehören, ehe sie den Grad von Klugheit und Gutheit erhalten, der dazu nöthig ist. Aber diefs ist kein Gegengrund gegen die jetzigen Bemühungen, wie einige einwenden, sondern eben damit in künftigen Zeiten die Sache geschehe, müfsen wir sie jezt vorbereiten, und, wer jezt dazu arbeitet, erwirbt sich eben das Verdienst und eben den Dank der Menschheit, als der sie einst ausführt, was ohne den jetzigen Vorarbeiter nicht möglich gewesen wäre. Man findet das Wichtigste darüber in *Junkers Archiv wider die Pockennoth* und *gemeinnützige Vorschläge zur Vertilgung der Pocken*. Auch kann man meine Abhandlung: *Nahe Aussicht zur Ausrottung der Blattern*, (*in meinen Gemeinnützigen Aufsätzen I B.*) darüber nachlesen. Die ganze Kunst besteht mit wenig Worten darinn, dafs man an *jedem* Orte

trachten müſſen, möglichſt milde und unſchädlich zu machen, und dazu giebt es, nach allen Erfahrungen, kein anderes Mittel, als die künſtliche Mittheilung, die *Inoculation.*

den *erſten* Blatterkranken iſolire, d. h. ihn von allem Umgange mit Menſchen, die die Blattern noch nicht gehabt haben, entferne. So wird jedesmal das Gift mit dieſem Kranken an dem Orte erlöſchen, und wenn das *überall* im cultivirten Europa geſchieht, ſo iſt es phyſiſch zu berechnen, daſs in ohngefähr 4 Jahren im ganzen cultivirten Europa kein Blatterkranker und alſo auch kein Blattergift (welches bekanntlich nur in Menſchen entſteht) mehr exiſtiren wird. Denn da das Blattergift ſich nur in Menſchen erzeugt, und nur durch Berührung mittheilt, ſo folgt unwiderſprechlich, daſs, wenn man demſelben keinen neuen menſchlichen Körper darbietet, in welchem es ſich reproduziren kann, es in ſich ſelbſt erlöſchen muſs, ſo gut wie ein Feuer erlöſcht, wenn man ihm keine brennbaren Materialien mehr zulegt.

3. *Das Kräzgift.*

Ich verstehe darunter den Stoff, der sich von einem Kräzigen auf den Gesunden fortpflanzen und ihm die Kräze mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt sey, ist hier nicht der Ort zu entscheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieses Gift theilt sich nur durch unmittelbare und zwar genaue Berührung, nie durch die Atmosphäre, mit. Man kann es also sehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung kräziger Personen, oder solcher Dinge, die sie an sich getragen haben, vermeidet. Hauptsächlich aber kann die gröſste Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und öfteres Waschen und Baden diese Krankheit verhüten, daher man sie bey reinlichen Menschen und vornehmen Ständen weit seltner findet. Ist man aber genöthigt, mit solchen Patienten zu leben, und also nicht ganz sicher die Berührung zu vermeiden, so empfehle ich

öfteres Waschen der Hände und des Gesichts mit Wasser, worinnen in 2 Pfund 2 Loth Kochsalz und ½ Loth Salpeter aufgelöset worden, als ein sehr kräftiges Präservativmittel.

4. *Das Faulfiebergift.*

Es kann sich bey jedem Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und sich dann nicht blos durchs Berühren, sondern auch durch die nahe Atmosphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung solcher Kranken, wenn man kann. Ist das aber nicht möglich, so beobachte man folgendes. Man verschlucke den Speichel nicht, so lange man bey dem Kranken ist, man stelle sich nicht so, daſs man den Athem desselbn auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder dicken wollnen Kleidern zu ihm (weil darinn das Ansteckungsgift am meisten haftet), man wechsele die Kleidung,

wasche, spüle sich den Mund aus, sobald man von dem Kranken kommt, auch ist es sehr zuträglich, so lange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nase zu halten, oder Tabak zu rauchen.

Dieses Gift wird aber meistentheils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas sagen muss. Am gewöhnlichsten und gewissesten geschieht diess, wenn man recht viele Kranke zusammenlegt (daher in Lazarethen, Gefängnissen und Schiffen werden die unbedeutendsten Fieber leicht Faulfieber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Federbetten einscharrt und das Zimmer recht heizt, wenn man ihm gleich vom Anfang an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Fleisch zu geniess-

ſen giebt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes verſäumt. Durch alles dieſs kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht werden, oder, welches eben das iſt, das Fäulniſsgift in einer Krankenſtube erzeugt werden, womit alsdenn oft ganze Städte vergiftet werden.

5. *Das Wuthgift.*

Dieſs erzeugt ſich bey Menſchen und Thieren, welche die Wuth oder Waſſerſcheu haben. Es iſt vorzüglich dem Speichel beygemiſcht, und kann nie durch die Luft, nicht einmal durch bloſse Berührung mitgetheilt werden, ſondern es gehört immer dazu, daſs es entweder in eine Wunde (z. E. beym Biſs) oder auf Theile mit ſehr zarter Ober-

haut (z. E. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieſer Applicationen ſehr gut vermeiden. Vorzüglich aber ſind drey Regeln dabey zu empfehlen. Man halte keine unnützen Hunde, denn, je mehr deren exiſtiren, deſto häufiger kann dieſes Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug zu trinken, laſſe ſie den Geſchlechtstrieb befriedigen, und nicht zu ſchnell aus Hitze in Kälte oder umgekehrt ſich begeben. Man beobachte und ſeparire jeden Hund wohl, der mit einemmale anfängt nicht zu ſaufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, ſeinen Herrn nicht zu kennen, heiſer zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig ausſieht, aus dem Wege *).

*) Die auffallendſten Kennzeichen eines tollen Hunds ſind: Er läſst Ohren und Schwanz hängen, hat triefende Augen und läuft gerade vor ſich hin

Die Wirkung dieſes furchtbaren Gifts iſt, daſs man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Waſſerſcheu bekommt, und daran unter den ſchrecklichſten Convulſionen ſtirbt. Es iſt daher ein groſses Glück, daſs man durch häufige Erfahrungen die Entdeckung gemacht hat, daſs dieſes Gift, wenn es auch ſchon durch einen Biſs mitgetheilt iſt, dennoch lange in der Stelle der Mittheilung liegen bleiben kann, ehe es eingeſaugt und ſo dem ganzen Körper mitgetheilt wird. Man kann ſich alſo ſelbſt nach der Vergiftung davon befreyen, und die Waſſerſcheu zuverläſſig verhüten, wenn man nur folgende Mittel braucht: die Wunde muſs gleich mit Salzwaſſer ausgewaſchen, ſodann geſchröpft, und das Einſchneiden und Ausſaugen ſo oft wieder-

mit geſenktem Haupte. Man findet eine ſehr treffende Abbildung in *Hahnemanns Freund der Geſundheit*, 1. *Stück*.

holt werden, bis gar kein Blut mehr herauskommt. Hierauf wird ſie mit dem glühenden Eiſen oder Schieſspulver ausgebrennt, und dann 7 bis 8 Wochen in ſtarker Eiterung erhalten. Innerlich wird die *Belladonna*, als das bewährteſte Mittel, genommen, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig iſt.

6. *Einige, mehr zufällige Gifte.*

Es giebt noch einige Anſteckungsgifte, die nicht allemal, ſondern nur unter gewiſſen Umſtänden, bey manchen Krankheiten entſtehen. Dieſe Krankheiten ſind: der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber, der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungenſucht, die Gicht, der fieberhafte Frieſel. Dieſe Krankheiten ſind keineswegs immer anſteckend, aber ſie können es werden, wenn ſie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulichter Zuſtand ſich damit verbindet. Und denn

ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken d. h. Zusammenwohnen, Zusammenschlafen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl. zu vermeiden.

XII.

Das Alter — Frühzeitige Inoculation desſelben.

Das unvermeidlichſte aller Lebensverkürzungsmittel! Jener ſchleichende Dieb, wie es *Shakespear* nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens ſelbſt. Denn durch den Lebensprozeſs ſelbſt müſſen nach und nach unſre Faſern trockner und unbrauchbarer, die Säfte ſchärfer und weniger, die Gefäſse verſchrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unſer ſicherſtes Deſtructionsmittel iſt.

Alſo ganz verhütet kann es nicht werden. Die Frage iſt nur: Steht es nicht in unſrer Gewalt, es früher oder ſpäter herbey zu rufen? Und dieſs iſt denn leider nur zu gewiſs. Die neueſten Zeiten liefern uns erſtaunliche Beyſpiele von der Möglichkeit, das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit ſchneller auf einander folgen zu laſſen. Wir ſehen jezt (in groſsen Städten beſonders) Menſchen, welche im 8ten Jahre mannbar ſind, im 16ten ohngefähr den höchſten Punct ihrer möglichſten Vollkommenheit erreicht haben, im 20ſten ſchon mit allen den Schwächlichkeiten kämpfen, die ein Beweiſs ſind, daſs es wieder Bergein geht, und im 30ſten das vollkommne Bild eines abgelebten Greiſes darſtellen, Runzeln, Trockenheit und Steifigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgrads, Mangel an Sehkraft und Gedächtniſs, graue Haare und zitternde Stimme. Ich habe wirklich einen ſol-

chen künſtlichen Alten, der noch nicht 40 Jahre alt war, ſecirt, und nicht nur die Haare ganz grau, ſondern auch die Rippenknorpel, die ſonſt nur im höchſten Alter knöchern werden, ganz verknöchert gefunden.

Man kann alſo wirklich die Beſchleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heiſsen Clima natürlich geſchieht, auch in unſerm Clima durch die Kunſt nachmachen.

Hier alſo ein Paar Worte von der Kunſt, ſich das Alter in der Jugend zu inoculiren. Es kommt alles blos darauf an, die Lebenskräfte und Säfte recht bald los zu werden, und den Faſern bald möglichſt den Grad von Härte, Steifigkeit und Unbiegſamkeit zu verſchaffen, der das Alter karacteriſirt.

Die zuverläſſigſten Mittel, dieſs aufs vollkommenſte zu erreichen, ſind fol-

gende. Es ist oft sehr gut, solche Vorschriften zu wissen, um das Gegentheil desto eher thun zu können. Und so enthalten sie zugleich das Rezept zu einer recht lange daurenden Jugend. Man braucht sich nur in allen Stücken ganz entgegengesezt zu betragen.

Also

1. Man suche die Mannbarkeit durch alle physische und moralische Künsteleyen bald möglichst zu entwickeln, und verschwende die Zeugungskräfte so profus als möglich.

2. Man fange recht frühzeitig an, sich die stärksten Strapazen zuzumuthen. Forçirte Courierritte von mehrern Tagen, anhaltendes Tanzen, durchwachte Nächte und Abkürzung aller Ruhe werden dazu die besten Dienste thun. Man erreicht dadurch eine doppelte Absicht, einmal die Lebenskräfte recht schnell zu

erſchöpfen, und dann die Faſern recht bald hart und ſpröde zu machen. — Fürs weibliche Geſchlecht insbeſondere iſt das Tanzen ein ſehr gewöhnliches Mittel, ſich im Gallop zu conſumiren und zu veraltern. Wie oft ſah ich nicht ſchon durch leidenſchaftliches und übermäſiges Tanzen, in wenig Jahren die ſchönſte Jugendblüthe vernichtet und die Haut trocken und unrein werden? Sollten dieſe Betrachtungen nicht der Tanzwuth einigen Einhalt thun können? Sollten ſolche Güter nicht des kleinen Opfers eines augenblicklichen Vergnügens werth ſeyn?

3. Man trinke recht fleiſig Wein und Liqueurs. Eins der Hauptmittel, um den Körper auszutrocknen und zuſammen zu runzeln.

4. Alle Arten von heftigen Leidenſchaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hitzigen Getränke verſtärken.

5. Haupt-

5. Hauptſächlich ſind Kummer, Sorgen und Furcht auſſerordentlich geſchickt, den Karacter des Alters recht bald herbey zu führen. Man hat Beyſpiele, daſs Menſchen in einer Nacht, welche ſie unter dem höchſten Grad von Furcht und Seelenangſt zugebracht hatten, graue Haare bekommen hatten. — Nun ſollte man freylich glauben, es gehörten auch wirkliche Veranlaſſungen dazu, ſolche Affecten rege zu machen; aber es giebt Menſchen, welche die Kunſt meiſterhaft verſtehen, wenn ihnen das Schickſal keinen Kummer macht, ſich ſelbſt welchen zu machen, alles in einem dunkeln Licht zu ſehen, jedem Menſchen etwas Uebels zuzutrauen, und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Aengſtlichkeit zu finden.

6. Und zulezt gehört hieher das zu weit getriebene oder wenigſtens falſch

verſtandene Syſtem der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgeſezte Bäder in Eiswaſſer u. ſ. w. Es kann nichts geſchickter ſeyn, den Karacter des Alters zu bewirken, als eben dieſs.

Aber nicht genug, daſs man jezt ſchon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unſre Vorfahren noch Jünglinge waren, man iſt leider noch weiter gekommen. Man hat ſogar die Kunſt erfunden, die Kinder ſchon als Greiſse auf die Welt kommen zu laſſen. Ich habe einigemal ſolche Erſcheinungen geſehen; runzelicht, mit den markirteſten Geſichtszügen des Alters treten ſie auf den Schauplatz dieſer Welt, und nach ein Paar Wochen, die ſie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beſchlieſsen ſie ihr Greiſsenleben, oder vielmehr ſie fingen es mit dem Beſchluſs an. Ich ziehe den Vorhang über dieſe

ſchrecklichen Producte der ausſchweifenden Lebensart der Eltern, die mir gerade ſo vorkommen, als die Sünden der Eltern perſonifizirt.

II. Abſchnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

I.

Gute phyſiſche Herkunft.

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenſchaften, welche dazu gehören, ſo ſehen wir leicht ein, daſs es dabey vorzüglich darauf ankommen muſs, aus welcher Maſſe wir formirt wurden, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entſtehung zu

Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder ſchwächlichen Conſtitution, zu einem geſunden oder kranken Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieſes hängt ab von dem Geſundheitszuſtand unſrer Eltern, und von dem wichtigen Punct der erſten Gründung unſrer Exiſtenz, und in dieſem Sinne von *guter Geburt* zu ſeyn, iſt etwas, was man jedem Menſchen wünſchen ſollte. Es gehört gewöhnlich zu den unerkannten aber gröſsten Wohlthaten und iſt ein Lebensverlängerungsmittel, was zwar nicht in unſrer Gewalt ſteht uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet ſind, andern mitzutheilen.

Es kommt hierbey auf drey Puncte an; auf den Geſundheitszuſtand der Eltern, den Augenblick der Zeugung, und den Zeitraum der Schwangerſchaft.

1. *Der Gesundheitszustand, der Lebensfond der Eltern.* — Wie wichtig dieser ist, sieht man schon daraus, dass es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war, z. B. die Familie des oben erwähnten *Parrs*, in welcher nicht nur der ausgezeichnete, sondern auch sein Vater und seine Kinder ein ungewöhnliches Alter erreichten. In dem hohen Alter der Eltern liegt ein wichtiger Grund es auch zu erreichen. Schon diess sollte ein kräftiges Motiv seyn, für jeden, der einst Kinder zeugen will, seine Lebenskräfte möglichst zu schonen und zu conserviren. Wir sind ja der Abdruck unrer Eltern, nicht blos in Absicht auf die allgemeine Form und Textur, sondern auch in Rücksicht besondrer Schwächen und Fehler einzelner Eingeweyde. Selbst Anlagen zu Krankheiten, die ihren Grund in der Bildung und Constitution haben, können dadurch mitgetheilt werden, z. B. Gicht, Steinbeschwehrden,

Schwindſucht, Hämorrhoiden. Insbeſondre hat mich häufige Erfahrung überzeugt, daſs groſse Schwächung der Zeugungskräfte durch veneriſche Debauchen (vielleicht ſelbſt ein modifizirtes veneriſches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüſen- und lymphatiſchen Syſtems mittheilt, welche dann in die ſogenannten Skrofeln ausartet, und Veranlaſſung giebt, daſs dieſe Krankheit oft ſchon in den erſten Monaten des Lebens, ja ſelbſt bey der Geburt ſchon erſcheint. — Auch iſt ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Eltern, der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man ſollte durchaus nicht eher heyrathen, als bis man ſelbſt ſeine ganze phyſiſche Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24ten die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unſrem Clima). Jede frühzeitigere Ehe läſst theils einen kränklichen Eheſtand von Seiten der Eltern, theils eine ſchwächlichere Nachkommenſchaft

fürchten. Ich könnte sehr viele Beyspiele anführen, was für traurige Folgen das zu frühzeitige Heyrathen besonders für die Gesundheit der Frau und für das ganze Glück der Ehe haben kann.

2. *Der Augenblick der Zeugung.* — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geschöpfs entscheidend. Sowohl auf das Moralische des künftigen Menschen, (worüber ich auf Freund Tristrams Wanduhrgeschichte verweise) als auch auf das Physische, hat dieser Augenblick gewiss den grössten Einfluss. Hier wird der erste Keim des künftigen Wesens geweckt, die erste belebende Kraft ihm mitgetheilt. Wie sehr muss hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Products durch die mehrere oder wenigere Kraft, den vollkommnen oder unvollkommnen, gesunden oder kränklichen Zustand der wirkenden Ur-

ſachen beſtimmt werden? Wäre es nicht zu wünſchen, daſs Eltern dieſer Bemerkung einige Aufmerkſamkeit widmeten, und nie vergäſsen, daſs dieſer Augenblick von der höchſten Wichtigkeit, und der Moment einer Schöpfung ſey, und daſs nicht ohne Urſache die Natur die höchſte Exaltation unſers ganzen Weſens damit verbunden habe? So ſchwehr es iſt, hierüber Esfahrungsſätze zu ſammlen, ſo ſind mir doch einige ganz unleugbare Beyſpiele bekannt, wo Kinder, die in dem Zeitpunct der Trunkenheit erzeugt wurden, Zeitlebens ſtupid und blödſinnig blieben. Was nun das Extrem im hohen Grade bewirken kann, das können die Mittelſtufen im geringern thun, und warum ſollte man nun nicht annehmen können, daſs ein Weſen in dem Zeitpunct übler Laune, oder einer körperlichen Indiſpoſition oder ſonſt einer Nervenverſtimmung erzeugt, Zeitlebens einige kleine Flecken davon an ſich tragen kann? Daher der ge-

wöhnlich so auffallende Vorzug der Kinder der Liebe für den Kindern der Pflicht. Ich sollte daher glauben, es sey sehr wichtig, auch im Ehestand diesem Moment immer nur einen solchen Zeitpunct zu widmen, wo das Gefühl gesammleter Kräfte, feuriger Liebe und eines frohen sorgenfreyen Gemüths von beyden Seiten dazu aufruft (ein neuer Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen oder mechanisch-pflichtmäsigen Genuss der ehelichen Liebe).

3. *Der Zeitraum der Schwangerschaft.* — Ohneracht der Vater ohnstreitig die erste Quelle ist, aus welcher das künftige Wesen den ersten Lebenshauch, die erste Erweckung bekommt, so ist doch nicht zu leugnen, dass die fernere Entwicklung, die Masse und der mehr materielle Antheil, blos von der Mutter herrührt. Diess ist der Acker, aus welchem das Saamenkorn seine Säfte zieht, und die künftige Konstitution,

der eigentliche Gehalt des Geschöpfs, muſs hauptſächlich den Karacter des Weſens erhalten, von dem es ſo lange einen Beſtandtheil ausmachte, aus deſſen Fleiſch und Blut es wirklich zuſammengeſezt iſt. Ferner nicht blos die Konſtitution der Mutter, ſondern auch alle andre vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerſchaft, müſſen von groſsem Einfluſs auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geſchöpfs ſeyn. Dieſs iſts nun auch, was die Erfahrung lehrt. Der Geſundheitszuſtand des Menſchen, die mehrere oder wenigere Feſtigkeit der Konſtitution, richtet ſich hauptſächlich nach dem Zuſtand der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. Von einem ſchwächlichen Vater kann immer noch ein ziemlich robuſtes Kind erzeugt werden, wenn nur die Mutter einen recht geſunden und kräftigen Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr gleichſam veredelt. Hingegen der ſtärk-

ſte Mann wird von einer kränklichen Lebensarmen Frau nie kräftige und geſunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beſchützung des werdenden Geſchöpfs für allen Gefahren und nachtheiligen Einwirkungen betrifft, ſo finden wir hier abermals einen Beweiſs der göttlichſten Weisheit bey der hier getroffnen Einrichtung. Ohneracht der innigſten Verbindung zwiſchen Mutter und Frucht, ohneracht dieſe wirklich faſt ein Jahr lang ein Theil derſelben iſt, und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, ſo iſt ſie dennoch nicht nur für mechaniſchen Verletzungen durch ihre Lage und ihr Schwimmen im Waſſer geſichert, ſondern auch für moraliſchen und Nerveneindrücken dadurch, daſs keine unmittelbare Nervenverbindung zwiſchen Mutter und Kind iſt. Man hat ſogar häufige Beyſpiele, daſs die Mutter ſtarb und das Kind blieb am Leben. — Selbſt eine ge-

wiſſe Immunität von Krankheiten hat die weiſe Natur mit dieſem Zuſtand verbunden, und es iſt ein Erfahrungsſatz, daſs eine ſchwangere Frau weit weniger von anſteckenden und andern Krankheitsurſachen leidet, und daſs eine Frau nie gröſsre Wahrſcheinlichkeit zu leben hat, als ſo lange ſie ſchwanger iſt.

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieſes Zeitpuncts war nun auch von jeher den Menſchen ſo eingeprägt, daſs bey allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverlezliche Perſon betrachtet, und jede Mishandlung und Verletzung derſelben als doppelt ſtrafbar angeſehen wurde. — Leider hat unſer Zeitalter, ſowohl in phyſiſcher als politiſcher Hinſicht hier einen Unterſchied gemacht. Die nervenſchwache, empfindliche und zärtliche Konſtitution der jetzigen Frauen hat dieſen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unſichrer und gefährlicher gemacht. Der

Mutterleib ist nicht mehr eine solche Freystätte, eine ungestöhrte Werkstatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit, die jezt einem grofsen Theil des weiblichen Geschlechts eigen ist, sind auch diese Theile weit empfänglicher für tausend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenschaften worden, und die Frucht leidet bey allen Leidenschaften, bey jedem Schrecken, bey Krankheitsursachen und selbst bey den unbedeutendsten Veranlassungen mit. Daher ist es unmöglich, dafs ein Kind in einer solchen Werkstätte, wo seine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick gestöhrt und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Festigkeit erhalten sollte, zu dem es bestimmt war. Und eben so wenig denkt man jezt in bürgerlicher und politischer Rücksicht an die Wichtigkeit dieses Zustandes. Wer denkt jezt an die Heiligkeit einer Schwangern, wer nimmt Rücksicht bey

ihrer Behandlung darauf, daſs man das Leben, wenigſtens die phyſiſche und moraliſche Bildung eines künftigen Menſchen dadurch in Gefahr ſezt? Ja leider, wie wenig Schwangere ſelbſt haben *die* Achtung für dieſen Zuſtand, die er verdient? Wie wenige vermögen, ſich Vergnügen, Diätfehler zu verſagen, die ſchaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf dieſe Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können:

1. Solche äuſſerſt nervenſchwache und ſenſible Perſonen ſollten gar nicht heyrathen; wo nicht aus Mitleiden gegen ſich ſelbſt und gegen die Leiden, denen ſie dadurch entgegen gehen, doch wenigſtens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der ſie das Leben geben werden. Ferner, man ſollte bey der Erziehung der Töchter hauptſächlich darauf ſehen, dieſe unglückliche Em-

pfindlichkeit zu vermeiden, da oft leider aus Rückſicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andre Etiquettenverhältniſſe, gerade das Gegentheil geſchieht. Und endlich, es iſt die Pflicht jedes Mannes, bey der Wahl ſeiner Gattin hauptſächlich darauf zu ſehen, daſs ihr Nervenſyſtem nicht zu reizbar ſey. Denn offenbar fällt der Hauptzweck des Eheſtands, die Erzeugung geſunder und feſter Kinder, dadurch ganz weg.

2. Die Weiber ſollten mehr Reſpect für dieſen Zeitpunct haben, und da eine gute phyſiſche und moraliſche Diät halten. Denn ſie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die guten und böſen Anlagen der Seele und des Körpers ihres Kindes in ihrer Gewalt.

3. Aber auch andre Menſchen ſollten eine Schwangere immer aus dieſem

Geſichts-

Geſichtspunct betrachten, und ihr, als der Werkſtätte eines ſich bildenden Menſchen, alle mögliche Schonung, Aufmerkſamkeit und Vorſorge erzeigen. — Beſonders ſollte ſich jeder Ehemann dieſe Regel empfohlen ſeyn laſſen, und immer bedenken, daſs er dadurch für das Leben und die Geſundheit ſeiner Generation ſorgt, und dadurch erſt den vollkommnen Namen, *Vater*, verdient.

II.

Vernünftige physische Erziehung.

Hauptsächlich die physische Behandlung in den ersten zwey Jahren des Lebens ist ein äusserst wesentliches Stück zur Verlängerung des Lebens. Man sollte diesen Zeitraum eigentlich noch als eine fortgesezte Erzeugung ansehen. Nur der erste Theil der Ausbildung und Entwicklung geschieht im Mutterleibe, der zweyte, nicht weniger wichtige, ausser demselben in den ersten zwey Jahren des Lebens. Das Kind kommt ja als ein nur halb entwickeltes Wesen zur Welt. Nun folgen erst die wichtigsten und feinsten Ausbildungen der Nerven-

und Seelenorgane, die Entwicklungen der Respirationswerkzeuge, der Muskularbewegung, der Zähne, der Knochen; der Sprachorgane und aller übrigen Theile, sowohl in Absicht der Form als Structur. Man kann also leicht abnehmen, von welchem erstaunlichen Einfluss auf die Vollkommenheit und Dauer des ganzen Lebens es seyn müsse, unter welchen Umständen dieser fortgesezte Bildungs- und Entwicklungsprozess geschieht, ob hindernde, stöhrende und schwächende, oder beschleunigende Einflüsse darauf wirken. Zuverlässig kann hier schon der Grund zu einer langsamern oder geschwindern Consumtion, zu einem mehr oder weniger Gefahren ausgesezten Körper gelegt werden.

Es ist daher auch nicht ganz einerley, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in so fern ist der Einfluss einer *guten Geburtsstunde* auf das physische Wohl unleugbar. Die Kinder

nehmlich, die im Frühling auf die Welt kommen, haben allemal weniger Mortalität und mehr Hofnung, einen gesunden Körper, und langes Leben zu erhalten, als die, welche zu Anfang des Winters, im November, Dezember und Januar gebohren werden. Denn erstere können weit früher und anhaltender frische Luft geniessen, werden von den Eltern weniger durch Betten, heisse Stuben u. s. w. verzärtelt, und selbst der allgewaltige belebende Einfluss des Frühlings und Sommers wirkt auf sie und erhöht ihre Lebenskraft. — Selbst bey Thieren bestätigt sich diess; die Frühlingsgeschöpfe sind immer lebhafter und stärker als die Herbst- und Winterproducte. Diess gilt indess alles nur von unserm Clima.

Alle Regeln und Bestimmungen bey der physischen Behandlung der Kindheit lassen sich auf folgende Grundsätze reduziren.

1. Alle Organe, vorzüglich die, auf denen Gesundheit und Dauer des physischen sowohl als geistigen Lebens zunächst beruht, müssen gehörig organisirt, geübt, und zu dem möglichsten Grad von Vollkommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den *Magen*, die *Lunge*, die *Haut*, das *Herz* und *Gefäſssystem*, auch die *Sinneswerkzeuge*. Eine gesunde Lunge gründet man am besten durch reine freye Luft, und in der Folge durch Sprechen, Singen, Laufen. Ein gesunder Magen durch gesunde, gut verdauliche, nahrhafte, aber nicht zu starke, reizende oder gewürzte Kost. Eine gesunde Haut durch Reinlichkeit, Waschen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch zu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung, die Kraft des Herzens und der Gefäſse durch alle die obigen Mittel, besonders gesunde Nahrung, und in der Folge körperliche Bewegung.

2. Die succeſſive Entwicklung der phyſiſchen und geiſtigen Kräfte muſs gehörig unterſtüzt, und weder gehindert noch zu ſehr befördert werden. Immer muſs auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte geſehen werden, denn Harmonie und Ebenmaas der Bewegungen, iſt die Grundlage der Geſundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange das Baden und die freye Luft, in der Folge körperliche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl d. h. die Empfänglichkeit für Krankheitsurſachen muſs abgehärtet und abgeſtumpft werden, alſo das Gefühl für Kälte, Hitze und in der Folge für kleine Unordnungen und Strapazen. Dadurch erlangt man zweyerley Vortheil, die Lebensconſumtion wird durch die gemäſsigte Empfindlichkeit gemindert, und die Störung derſelben durch Krankheiten wird verhütet.

4. Alle Urſachen und Keime zu Krankheiten im Körper ſelbſt müſſen entfernt und vermieden werden, z. B. Schleimanhäufungen, Verſtopfungen des Gekröſes, Erzeugung von Schärfen, Fehler, die durch äuſſerlichen Druck und Verletzungen, zu feſte Binden, Unreinlichkeit u. ſ. w. entſtehen könnten.

5. Die Lebenskraft an ſich muſs immer gehörig genährt und geſtärkt werden, (dazu das gröſste Mittel, friſche reine Luft,) und beſonders muſs die Heilkraft der Natur gleich von Anfang an unterſtüzt werden, weil ſie das gröſste Mittel iſt, was in uns ſelbſt gelegt wurde, um Krankheitsurſachen unwirkſam zu machen. Dieſs geſchieht hauptſächlich dadurch, daſs man den Körper nicht gleich von Anfang an zu ſehr an künſtliche Hülfen gewöhnt, weil man ſonſt die Natur ſo verwöhnt, daſs ſie ſich immer auf fremde Hülfe verläſst, und

am Ende ganz die Kraft verliert, ſich ſelb zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Lebensconſumtion muſs von Anfang an nicht in zu groſse Thätigkeit geſezt, ſondern in einem Mittelton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der Ton zum langſam und alſo lange leben angegeben werden kann.

Zur Erfüllung dieſer Ideen dienen folgende einfache Mittel, welche nach meiner Einſicht das Hauptſächliche der phyſiſchen Erziehung ausmachen.

Wir müſſen hierbey zwey Perioden unterſcheiden.

Die *erſte Periode*, bis zu Ende des zweyten Jahrs. Hier ſind folgendes die Hauptpuncte:

I. Die Nahrung muſs gut aber dem zarten Alter angemeſſen ſeyn; alſo leicht verdaulich, mehr flüſſig als feſt, friſch und geſund, nahrhaft, aber nicht zu ſtark reizend oder erhitzend.

Die Natur giebt uns hierinn die beſte Anleitung ſelbſt, indem ſie *Milch* für den anfangenden Menſchen beſtimmte. Milch hat alle die angegebnen Eigenſchaften im vollkommenſten Grade, ſie iſt voller Nahrungsſtoff, aber milde, ohne Reiz und Erhitzung nährend, ſie hält das Mittel zwiſchen Thier- und Pflanzennahrung, verbindet alſo die Vortheile der leztern (weniger zu reizen, als Fleiſch), mit den Vortheilen der Fleiſchnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thieriſchen Körpers uns ſchon verähnlicht zu ſeyn und leichter den Karacter unſrer Natur anzunehmen), ſie iſt mit einem Worte ganz auf die Beſchaffenheit des kindlichen Körpers berechnet.

Der kindliche Körper lebt nehmlich weit ſchneller, als der erwachſene Menſch, und wechſelt die Beſtandtheile öftrer, überdieſs braucht er die Nahrung nicht blos zur Erhaltung ſondern auch zum beſtändigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht ſo ſchnell geſchieht, als in dem erſten Jahre, er bedarf folglich viel und concentrirte Nahrung; aber er hat ſchwache Verdauungskräfte und vermag noch nicht feſte oder ſeiner Natur nach heterogene (z. E. vegetabiliſche) Nahrung zu verarbeiten und in ſeine Natur zu verwandeln; ſeine Nahrung muſs daher flüſſig und ſchon animaliſirt, d. h. durch ein anderes lebendes thieriſches Geſchöpf ihm vorgearbeitet und ſeiner Natur genähert ſeyn; er hat aber auch einen ſehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, ſo daſs ein kleiner Reiz, den ein Erwachſener kaum empfindet, hier ſchon ein künſtliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann, die

Nahrung des Kindes muſs alſo milde ſeyn und in dem gehörigen Verhältniſs zur Reizbarkeit ſtehen.

Ich halte es daher für eins der erſten Geſetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und geſunden Lebens: *das Kind trinke das erſte Jahr hindurch ſeiner Mutter, oder einer geſunden Amme Milch.*

Man iſt in neuern Zeiten in manche Abweichungen von dieſem wichtigen Naturgeſetz gefallen, die gewiſs höchſt nachtheilige Einflüſſe auf die Dauer und Geſundheit des Lebens haben, und die ich deshalb hier rügen muſs.

Man hat Kinder durch bloſse vegetabiliſche Schleime, Haferſchleim u. dgl. nähren und aufziehen wollen. Dieſs mag zuweilen, bey beſondern Fällen, zwiſchen durch nützlich ſeyn, aber zur alleinigen Nahrung iſt es gewiſs ſchäd-

lich, denn es nährt nicht genug, und, was das ſchlimmſte iſt, es animaliſirt ſich nicht genug und behält noch einen Theil des ſauren vegetabiliſchen Karacters auch im Körper des Kindes; daher entſtehen durch ſolche Nahrung ſchwächliche, magere, unaufhörlich mit Säure, Blähungen, Schleim geplagte Kinder, verſtopfte Drüſen, Skrofelkrankheit.

Noch ſchlimmer iſt die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbrey zu nähren, denn dieſe Nahrung hat auſſer dem Nachtheile der blos vegetabiliſchen Koſt (der Verſäurung) auch noch die Folge, die zarten Milchgefäſse und Gekröſsdrüſen zu verſtopfen, und den gewiſſen Grund zu Skrofeln, Darrſucht oder Lungenſucht zu legen.

Andere wählen nun, um dieſen zu entgehen, auch zum Theil aus Anglomanie, Fleiſchnahrung für die Kin-

der, geben ihnen auch wohl Wein, Bier u. dgl. Und dieses Vorurtheil verdient besonders gerügt zu werden, weil es immer mehr Anhänger gewinnt, mit der jezt beliebten excitirenden Methode zusammentrifft, und das Nachtheilige selbst von Aerzten nicht immer gehörig eingesehen wird. Denn, sagt man, das Fleisch stärkt, und diess ist gerade, was ein Kind braucht. Aber meine Gründe dagegen sind folgende: Es muss immer ein gewisses Verhältniss seyn zwischen dem Nährenden und dem zu nährenden, zwischen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je grösser die Reizfähigkeit ist, desto stärker kann auch ein kleiner Reiz wirken, je schwächer jene, desto schwächer ist die Wirkung des Reizes. Nun verhält sich aber diese Reizfähigkeit im menschlichen Leben in immer abnehmender Proportion. In der ersten Periode des Lebens ist sie am stärksten, dann von Jahr zu Jahr schwächer, bis sie im Alter gar erlöscht. Man kann folg-

lich ſagen, daſs Milch in Abſicht ihrer reizenden und ſtärkenden Kraft in eben dem Verhältniſs zum Kinde ſteht, als Fleiſch zu dem Erwachſenen, und Wein zu dem alten abgelebten Menſchen. Giebt man aber einem Kinde frühzeitig Fleiſchnahrung, ſo giebt man ihm einen Reiz, der dem Reiz des Weins bey Erwachſenen gleich iſt, der ihm viel zu ſtark, und von der Natur auch gar nicht beſtimmt iſt. Die Folgen ſind: man erregt und unterhält bey dem Kinde ein künſtliches Fieber, beſchleunigt Circulation des Bluts, vermehrt die Wärme, und bewirkt einen, beſtändig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten, Zuſtand. Ein ſolches Kind ſieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringſte Veranlaſſung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen, und kommts nun vollends zur Zahnarbeit oder Blattern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts ſo ſchon heftig zum Kopfe ſteigt, ſo kann man feſt darauf rechnen, daſs

Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüſſe entſtehen. Die meiſten Menſchen glauben, man könne nur an Schwäche ſterben, aber man kann auch an zu viel Stärke und Reizung ſterben, und dazu kann ein unvernünftiger Gebrauch reizender Mittel führen. Ferner, durch ſolche ſtarke Nahrung der Kinder beſchleunigt man von Anfang an ihre Lebensoperation und Conſumtion, man ſezt alle Syſteme und Organe in eine viel zu ſtarke Thätigkeit, man giebt gleich von Anfang den Ton zu einem regern aber auch geſchwindern Leben an, und in der Meynung recht zu ſtärken, legt man wirklich den Grund zu einem kürzern Leben. Ueberdieſs muſs man nicht vergeſſen, daſs eine ſolche frühzeitige Fleiſchnahrung die Entwicklungsgeſchäfte des Zahnens und in der Folge auch der Mannbarkeit viel zu ſehr beſchleunigt (ein Hauptverkürzungsmittel des Lebens), und ſelbſt auf den Karacter einen üblen Einfluſs hat. Alle fleiſch-

freſſende Menſchen und Thiere ſind heftiger, grauſamer, leidenſchaftlicher, da hingegen die vegetabiliſche Koſt immer mehr zur Sanftmuth und Humanität führt. Ich habe dieſs in der Erfahrung gar oft beſtätigt gefunden. Kinder, die zu früh und zu viel Fleiſchkoſt bekamen, wurden immer kräftige, aber leidenſchaftliche, heftige, brutale Menſchen, und ich zweifle, daſs eine ſolche Anlage ſowohl dieſe Menſchen als die Welt beglückt. Es giebt allerdings Fälle, wo Fleiſchkoſt auch ſchon frühzeitig nützlich ſeyn kann, nehmlich bey ſchon ſchwachen, ohne Muttermilch erzognen, an Säure leidenden Subjecten, aber denn iſt ſie Arzney, und muſs vom Arzt erſt beſtimmt und verordnet werden. Was ich vom Fleiſch geſagt habe, gilt auch noch mehr vom Wein, Koffee, Chokolade, Gewürze u. dgl. Und es bleibt daher eine ſehr wichtige Regel der phyſiſchen Kinderzucht: Das Kind ſoll im erſten halben Jahre gar kein Fleiſch,

keine

keine Fleischbrühe, kein Bier, keinen Koffee geniessen, sondern blos Muttermilch. Erst im zweyten halben Jahre kann leichte Bouillonsuppe verstattet werden; aber wirkliches Fleisch in Substanz nur erst, wenn die Zähne durch sind, also zu Ende des zweyten Jahres.

Wenn nun aber unüberwindliche Hindernisse des Selbststillens eintreten (welche in unsern Zeiten leider nicht selten sind, wie z. B. Kränklichkeit, schwindsüchtige Anlage, Nervenschwäche der Mutter, wobey das Kind mehr Verlust als Gewinn für seine Lebensdauer haben würde), und wenn auch keine gesunde Amme zu haben ist, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künstlich aufzuziehen, und ob gleich diese Methode immer für die Gesundheit und Lebensdauer etwas nachtheiliges hat, so kann man sie doch um vieles unschädlicher machen, wenn

man folgendes beobachtet: Man laſſe erſtens doch wenigſtens wo möglich das Kind die erſten 14 Tage bis 4 Wochen, an ſeiner Mutter Bruſt trinken. Man glaubt nicht, wie viel Werth dieſs in der erſten Periode hat. Dann gebe man zum Erſatz der Muttermilch am beſten Ziegen- oder Eſelinnenmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm von Lebenswärme. Noch ſchöner wäre es, die Milch von dem Kinde unmittelbar aus dem Thiere ſaugen zu laſſen. Iſt auch dieſs nicht möglich, ſo gebe man eine Miſchung von der Hälfte Kuhmilch und Waſſer, immer lauwarm, und wenigſtens einmal täglich friſche Milch. Eine wichtige Bemerkung iſt hierbey, daſs man nicht die Milch wärmen oder warm ſtellen muſs (denn ſie nimmt ſonſt gleich einen ſäuerlichen Karacter an), ſondern das Waſſer, das man jedesmal beym Gebrauch erſt dazu miſcht. Bey dieſer künſtlichen Ernährung iſt es nun nöthig, ſchon frü-

her Suppen von klein geriebnen Zwiebak, Gries, klar gestofsnen Sago oder Saleb, mit halb Milch und Wasser gekocht, zu geben, auch leichte nicht fette Bouillon, Eyerwasser (ein Eydotter in ein Nösel Wasser zerrührt und mit etwas Zucker vermischt). Auch sind Kartoffeln in den ersten zwey Jahren schädlich. So wenig ich sie überhaupt für ungesund halte, so sind sie doch zuverlässig für einen so zarten Magen noch zu schwehr zu verdauen, denn sie enthalten einen sehr zähen Schleim.

II. Man lasse das Kind, von der dritten Woche an (im Sommer eher, im Winter später), täglich freye Luft geniessen, und setze diess ununterbrochen, ohne sich durch Witterung abhalten zu lassen, fort.

Kinder und Pflanzen sind sich darinne vollkommen gleich. Man gebe ihnen die reichlichste Nahrung, Wärme

u. f. f. aber man entziehe ihnen Luft und Licht, und fie werden welk und bleich werden, zurückbleiben, und zulezt ganz abfterben. Der Genufs reiner, freyer Luft und der darinn befindlichen belebenden Beftandtheile, ift eine eben fo nothwendige ja noch unentbehrlichere Nahrung zu Erhaltung des Lebens, als Effen und Trinken. Ich weifs Kinder, die blofs deswegen die Schwächlichkeit und die blaffe Farbe ihr ganzes Leben hindurch nicht los wurden, weil fie in den erften Jahren als Stubenpflanzen waren erzogen worden, da hingegen diefer tägliche Genufs derfelben, das tägliche Luftbad, das einzige Mittel ift, blühende Farbe, Kraft und Energie dem werdenden Wefen auf fein ganzes Leben mitzutheilen. Auch ift der Vortheil fehr wichtig, dafs man dadurch einen wichtigen Theil der pathologifchen Abhärtung bewirkt, und in der Folge Veränderungen der Kälte und Wärme, der

Witterung u. dgl. recht gut ertragen lernt.

Am nützlichſten iſts, wenn das Kind die freye Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachſenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte genieſst. Der Luftgenuſs in den Straſsen einer Stadt iſt weit weniger heilſam.

III. Man waſche täglich den ganzen Körper des Kindes mit friſch geſchöpften kalten Waſſer. Dieſe Regel iſt unentbehrlich zur Reinigung und Belebung der Haut, zur Stärkung des ganzen Nervenſyſtems und zur Gründung eines geſunden und langen Lebens. Das Waſchen wird von der Geburt an täglich vorgenommen, nur in den erſten Wochen mit lauem Waſſer, aber dann mit kaltem, und zwar, welches ein ſehr weſentlicher Umſtand iſt, mit friſch aus der Quelle oder dem Brunnen geſchöpften Waſſer. Denn auch das gemeine

Waſſer hat geiſtige Beſtandtheile (fixe Luft), die verloren gehen, wenn es eine Zeitlang offen ſteht, und die ihm doch vorzügliche ſtärkende Kraft mittheilen. Doch muſs dieſes Waſchen geſchwind geſchehen und hinterdrein der Körper gleich abgerieben werden. Denn das langſame Benetzen erkaltet, aber das ſchnelle Abreiben erwärmt. Auch darf es nicht gleich geſchehen, wenn das Kind aus dem Bett kommt, und überhaupt nicht, wenn es ausdünſtet.

IV. Man bade das Kind alle Wochen ein- oder zweymal in lauem Waſſer (die Temperatur friſch gemolkener Milch, 24 bis 26 Grad Reaum. Therm.)

Dieſes herrliche Mittel vereinigt eine ſolche Menge auſſerordentlicher Kräfte, und iſt zugleich dem kindlichen Alter ſo angemeſſen, daſs ich es ein wahres Arcanum zur phyſiſchen Vervollkommnung und Ausbildung des werden-

den Menschen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freye aber doch nicht beschleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmonische Zusammenwirkung des Ganzen (die Grundlage der Gesundheit), Stärkung des Nervensystems, Mäſsigung der zu groſsen Reizfähigkeit der Faser und der zu schnellen Lebensconsumtion, Reinigkeit der Säfte, dieſs sind seine Wirkungen, und ich kann mit Ueberzeugung behaupten, daſs ich kein Hülfsmittel der physischen Erziehung kenne, was so vollkommen alle Erfordernisse zu Gründung eines langen und gesunden Lebens in sich vereinigte, als dieses. Das Bad muſs nicht ganz aus gekochtem Wasser bestehen, sondern aus frisch von der Quelle geschöpften, zu dem man noch so viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig ist, hinzugieſst. Im Sommer ist das Wasser am schönsten, was durch die Sonnenstrahlen erwärmt ist. Die Dauer des Bads in

dieſer Periode des Lebens iſt $\frac{1}{4}$ Stunde, in der Folge länger. Nie muſs es in den erſten Stunden nach dem Eſſen geſchehen *).

V. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten; alſo warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. ſ. w. Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizfähigkeit und alſo die ſchnellere Lebensconſumtion, ſchwächt und erſchlafft die Faſer, beſchleunigt die Entwicklungen, ſchwächt und lähmt die Haut, diſponirt zu beſtändigen Schweiſsen und macht dadurch ewigen Erkältungen ausgeſezt. Insbeſondere halte ichs für ſehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Matrazen von Pferdehaaren, Spreu

*) Ausführlich findet man die Anwendung dieſer Mittel bey Kindern abgehandelt in meinen *Bemerkungen über die Inoculation und verſchiedene Kinderkrankheiten*, wovon zu Oſtern die dritte Auflage erſcheinen wird.

oder Moos zu ſchlafen. Sie nehmen nie eine zu groſse Wärme an, haben mehr Elaſtizität und verhüten eine zu groſse Weichlichkeit, nöthigen auch das Kind (weil ſie nicht nachgeben) gerade ausgeſtreckt zu liegen, wodurch ſie das Verwachſen verhüten, und ſichern für dem zu frühzeitigen Erwachen des Geſchlechtstriebs. Bey ſtrenger Winterkälte kann ein leichtes Federkiſsen darüber gelegt werden.

VI. Die Kleidung ſey weit, nirgends drückend, von keinem zu warmen und die Ausdünſtung zurückhaltenden Material, (z. E. Pelz), ſondern von einem, was man oft erneuern oder waſchen kann, am beſten baumwollne, im ſtrengen Winter leichte wollne Zeuge. Man entferne alle feſten Binden, ſteife Schnürleiber, enge Schuhe u. dgl., ſie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muſs von der vierten bis achten Woche an (dieſs beſtimmt

die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

VII. Man beobachte die äusserste Reinlichkeit, d. h. man wechsele täglich das Hemde, wöchentlich die Kleidung, monatlich die Betten, entferne üble Ausdünstungen (vorzüglich nicht viel Menschen in der Kinderstube, kein Trocknen der Wäsche, keine alte Wäsche). Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder; je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie. Durch blosse Reinlichkeit, bey sehr mäfsiger Nahrung, können sie in kurzer Zeit stark, frisch und munter gemacht werden, da sie hingegen ohne Reinlichkeit, bey der reichlichsten Nahrung elend und schwächlich werden. Diefs ist die unerkannte Ursache, warum manches Kind verdirbt und verwelkt, man weifs nicht woher. Ungebildete Leute glauben dann oft, es müsse behext seyn, oder die Mitesser haben.

Aber die Unreinlichkeit allein ift der feindfelige Dämon, der es befizt, und der es auch ficher am Ende verzehren wird.

Die *zweyte Periode*, vom Ende des zweyten bis zum zwölften, vierzehnden Jahre. Hier empfehle ich folgendes:

I. Man beobachte die Gefetze der Reinlichkeit, des kalten Wafchens, des Badens, der leichten Bekleidung des Lebens in freyer Luft, eben fo fort, wie gefagt worden.

II. Die Diät fey nicht zu ausgefucht, gekünftelt oder zu ftrenge. Man thut am beften, die Kinder in diefer Periode eine gehörige Mifchung von Fleifch und Vegetabilien geniefsen zu laffen, und fie an alles zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Man fey verfichert, wenn man die übrigen Puncte der phyfifchen

Erziehung, körperliche Bewegung, Reinlichkeit u. ſ. w. nur recht in Ausübung bringt, ſo braucht es gar keine delicate oder ſtrenge Diät, um geſunde Kinder zu haben. Man ſehe doch nur die Bauernkinder an, die bey einer eben nicht mediziniſchen Diät geſund und ſtark ſind. Aber freylich darf man es nicht machen, wie man es mit ſo vielen Dingen gemacht hat; etwa blos Bauernkoſt geben, und dabey weiche Federbetten, Stubenſitzen, Müſſiggang beybehalten (ſo wie man auch wohl das kalte Baden gebraucht hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten u. ſ. w. ſorgfältig beybehalten hat). Ich kann nicht genug wiederholen, was ich ſchon irgendwo einmal geſagt habe: Ein Hauptſtück guter Erziehung iſt, *einerley Ton* zu beobachten, und keine kontraſtirende Behandlungsweiſen zu vereinigen. Sehr gut iſt es, wenn man ihnen viermal, zu beſtimmten Zeiten, zu eſſen reicht, und dieſe Ordnung beſtimmt be-

obachtet. Das einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, ſind Gewürze, Kaffee, Chokolade, Haut gout, Hefen-Fett- und Zuckergebacknes, grobe Mehlſpeiſen, Käſe. Zum Getränk iſt nichts beſſer, als reines friſches Waſſer. Nur an ſolchen Orten, wo die Natur reines Quellwaſſer verſagt hat, laſſe ichs gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

III. Körperliche Muskularbewegung tritt nun als ein Hauptſtück der phyſiſchen Erziehung ein. Man laſſe das Kind den gröſsten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnaſtiſchen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freyer Luft, wo ſie am nützlichſten ſind. Dieſs ſtärkt unglaublich, giebt dem Körper eigne Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte und Säfte, und verhütet am ſicherſten die Fehler des Wuchſes und der Ausbildung.

IV. Man ſtrenge die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es iſt ein groſses Vorurtheil, daſs man damit nicht bald genug anfangen könne. Allerdings kann man zu bald anfangen, wenn man den Zeitpunct wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beſchäftigt iſt, und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieſs iſt bis zum ſiebenten Jahre. Nöthigt man da ſchon Kinder zum Stubenſitzen und Lernen, ſo entzieht man ihrem Körper den edelſten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeſchäft conſumirt wird, und es entſteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskulartheile, ſchlechte Verdauung, ſchlechte Säfte, Skrofeln, ein Uebergewicht des Nervenſyſtems in der ganzen Maſchine, welches Zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. läſtig wird. Doch kommt hierbey auch viel auf die Verſchiedenheit

des Subjects und ſeine gröſsere oder geringere Geiſteslebhaftigkeit an, aber ich bitte ſehr, gerade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut. Iſt das Kind ſehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, ſo ſollte man, anſtatt ein ſolches, wie gewöhnlich, deſto mehr anzuſtrengen, es vielmehr ſpäter zum Lernen anhalten, denn jene frühzeitige Reife iſt mehrentheils ſchon Krankheit, wenigſtens ein unnatürlicher Zuſtand, der mehr gehindert als befördert werden muſs (es müſste denn ſeyn, daſs man lieber ein *Monſtrum eruditionis* als einen geſunden lange lebenden Menſchen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geiſt iſt, und wo leztrer zu langſam ſich zu entwickeln ſcheint, kann ſchon etwas eher und ſtärker zum Denken aufgemuntert und darinne geübt werden.

Noch muſs ich hierbey erinnern, daſs gar viele Nachtheile des frühzeiti-

gen Studierens, nicht ſowohl von der Geiſtesanſtrengung, als vielmehr von dem Stubenſitzen, von der eingeſchloſsnen verdorbnen Schulluft herrühren, worinne man die Kinder dieſs Geſchäft treiben läſst. Wenigſtens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Ich bin völlig überzeugt, daſs es weit weniger ſchaden würde, wenn man die Kinder ihre Denkübungen, bey guter Jahreszeit, im Freyen halten lieſse, und hier hat man zugleich das Buch der Natur bey der Hand, welches gewiſs, vorausgeſezt, daſs der Lehrer darinn zu leſen verſteht, den Kindern zum erſten Unterricht weit angemeſsner und unterhaltender iſt, als alle gedruckte und geſchriebne Bücher.

In dieſe Periode gehört nun auch noch ein für die phyſiſche Erziehung äuſſerſt wichtiger Punct: die *Verhütung der Onanie*, oder beſſer: *die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des Geſchlechts-*

ſchlechtstriebs. Und da dieſes Uebel unter die gewiſſeſten und fürchterlichſten Verkürzungs- und Verkümmerungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden), ſo iſt es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin ſehr feſt überzeugt, daſs dieſs Uebel äuſſerſt häufig und eins der wichtigſten Anliegen der Menſchheit iſt, aber auch, daſs, wo es einmal eingeriſſen und zur Gewohnheit worden, es ſehr ſchwehr zu heben iſt; daſs man alſo ja nicht träumen darf, in einzelnen Specificis und Kurarten die Hülfe dagegen zu finden, die gewöhnlich zu ſpät kommen, ſondern, daſs die Hauptſache darauf ankommt, die Onanie zu *verhüten*, und daſs dieſe Kunſt, und folglich das ganze Geheimniſs darinn beſteht: *die zu frühzeitige Entwicklung und Reizung des Geſchlechtstriebs zu verhindern.* Dieſs iſt eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menſchheit laborirt, und wovon

die Onanie nur erſt eine Folge iſt. Dieſe Krankheit kann ſchon im ſiebenten, achten Jahre da ſeyn, wenn gleich die Onanie ſelbſt noch fehlt. Aber ſie zu verhüten iſt es freylich nöthig, ſchon von der erſten Kindheit an ſeine Maasregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Puncte, ſondern das Ganze der Erziehung darauf hin zu richten.

Nach meiner Einſicht und Erfahrung ſind folgendes (wenn ſie vollkommen angewendet werden) zuverläſſige Mittel gegen dieſe Peſt der Jugend.

1. Man gebe vom Anfange an keine zu reizende, ſtarke, nahrhafte Diät. Freylich denkt mancher nicht, wenn er ſeinem Kinde recht bald Fleiſch, Wein, Kaffee u. dgl. giebt, daſs er es dadurch zum Kandidaten der Onanie macht. Aber ſo iſt es. Dieſe zu frühzeitige Reizungen beſchleunigen (wie ich ſchon oben gezeigt habe) dieſe Entwicklungen.

Insbesondere ist es schädlich, Abends Fleisch, harte Eyer, Gewürze oder blähende Dinge, z. E. Kartoffeln, welche gar sehr dahin wirken, geniessen zu lassen, desgleichen zu nahe vor Schlafengehen.

2. Das schon erwähnte tägliche kalte Waschen, der Genuss der freyen Luft, die leichte Bekleidung besonders der Geschlechtstheile. Warme enge Hosen waren schon oft das Treibhaus dieser zu frühzeitigen Entwicklung, und sehr gut ists daher, in den ersten Jahren einen unten offnen Rock und gar keine Hosen tragen zu lassen.

3. Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matratzen schlafen, Abends, nach einer tüchtigen Bewegung, also recht müde, zu Bett gehen und früh, so wie die Kinder munter werden, sie aufstehen. Dieser Zeitpunct des Faullenzens früh im Bette, zwischen Schla-

fen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist eine der häufigsten Verführungeu zur Onanie, und darf durchaus nicht gestattet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskularbewegung, so dass der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegungsmuskeln verarbeitet und abgeleitet werde. Denn wenn freylich ein solches armes Kind den ganzen Tag sizt, und in einem körperlich - passiven Zustande erhalten wird, ist es da wohl ein Wunder, wenn die Kräfte, die sich doch äussern wollen und müssen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man lasse ein Kind, einen jungen Menschen, durch Laufen, Springen u. dgl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung im Freyen ausarbeiten, und ich stehe dafür, dass ihm keine Onanie einfallen wird. Sie ist das Eigenthum der sitzenden Erziehung, der Pensionsanstalten, und Schulklöster, wo die

Bewegung zu halben Stunden zugemessen wird.

5. Man strenge die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeinert und vervollkommt, desto empfänglicher wird auch der Körper für Onanie.

6. Insbesondere verhüte man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen, oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Ableitung davon auf alle mögliche Weise ist nöthig, aber nicht die von einigen empfohlne Methode, sie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessant und wichtig zu machen. Gewiss, je mehr man die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken (denn innere Aufmerksamkeit auf einen Punct

[innere Berührung] ist eben so gut Reiz als äussere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnden Jahre nichts vom Zeugungsgeschäft zu sagen. Wofür die Natur noch kein Organ hat, davon soll sie auch noch keinen Begriff haben, sonst kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit ist.

Auch entferne man ja Komödien, Romane, Gedichte, die dergleichen Gefühle erregen. Nichts, was die Phantasie erhizt und dahin leitet, sollte vorkommen. So ist z. B. das Lesen mancher alten Dichter, oder das Studium der Mythologie schon manchem sehr nachtheilig gewesen. Auch in diesem Sinn wäre es weit besser, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Oekonomie u. s. w. zu machen. Diese Gegenstände erregen keine unnatürlichen Triebe der Art, sondern erhalten den reinen Natur-

ſinn, der vielmehr das beſte Gegengift derſelben iſt.

7. Man ſey äuſſerſt aufmerkſam auf Kindermägde, Domeſtiken, Geſellſchafter, daſs dieſe nicht den erſten Keim zu dieſer Ausſchweifung legen, welches ſolche Perſonen oft in aller Unwiſſenheit thun. Mir ſind einige Fälle bekannt, wo die Kinder blos dadurch Onaniſten wurden, weil die Kindermagd, wenn ſie ſchrieen und nicht einſchlafen wollten, kein beſſeres Mittel wuſste ſie zu beſänftigen, als an den Geſchlechtstheilen zu ſpielen. Daher auch das Zuſammenſchlafen mehrerer nie zu geſtatten iſt.

8. Wenn aber demohngeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, ſo unterſuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart iſt, worauf die meiſten Erzieher zu wenig ſehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Un-

terleibe erregen, wenn ſie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zuſammentreffen, dazu Gelegenheit geben, wie ich aus Erfahrung weiſs. Dahin gehören Wurmreiz, Skrofeln oder Gekröſsdrüſenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes (ſie mag nun Folge einer zu reizenden erhitzenden Diät oder des Sitzens ſeyn). Man muſs daher, bey jedem Verdacht der Art, immer erſt die körperliche Urſache entfernen, durch ſtärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben, und man wird, ohne andere Hülfe, auch den Trieb zur Onanie, oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geſchlechtstheile, gehoben haben.

III.

Thätige und arbeitſame Jugend.

Wir finden, daſs alle die, welche ein ſehr hohes Alter erreichen, ſolche Menſchen waren, die in der Jugend Mühe, Arbeit, Strapazen ausgeſtanden hatten. Es waren Matroſen, Soldaten, Tagelöhner. Ich will nur an den 112 jährigen *Mittelſtädt* erinnern, der ſchon im 15ten Jahr Bedienter und im 18ten Jahre Soldat war, und alle Preuſsiſche Kriege ſeit Stiftung der Monarchie mitmachte.

Eine ſolche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und feſten Leben

auf eine doppelte Art; theils, indem ſie dem Körper jenen Grad von Feſtigkeit und Abhärtung giebt, der zur Dauer nothwendig iſt; theils, indem ſie dasjenige möglich macht, was hauptſächlich zum Glück und zur Länge des Lebens gehört, das Fortſchreiten zum Beſſern und Angenehmern. Der, der in der Jugend alle Bequemlichkeiten und Genüſſe im Ueberfluſs hatte, hat auch nichts mehr zu hoffen, das groſse Mittel zur Erweckung und Conſervation der Lebenskraft, Hofnung und Ausſicht ins Beſsre, fehlt ihm. Muſs er nun vollends mit zunehmenden Jahren Dürftigkeit und Beſchwehrden empfinden, dann wird er doppelt niedergedrückt, und nothwendig ſeine Lebensdauer verkürzt. Aber in dem Uebergang von Beſchwehrlichkeiten zum Beſſern liegt ein beſtändiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuen Leben.

So wie der Uebergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen ſchlechten Clima in ein milderes ſehr viel zur Verlängerung des Lebens beyträgt, eben ſo auch der Uebergang aus einem Mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

IV.

Enthaltsamkeit von dem Genuſs der physischen Liebe in der Jugend und ausser der Ehe.

Wer nie in schnöder Wollust Schooſs
Die Fülle der Gesundheit goſs,
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!

Denn er gedeiht, und sproſst empor
Wie auf der Wies' ein schlankes Rohr,
Und lebt und webt, der Gottheit voll,
An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleuſst,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt aus kalter Dämmerung
Gen Himmel seinen Adlerschwung.

O ſchaut, wie er voll Majeſtät,
Ein Gott, daher auf Erden geht!
Er geht und ſteht voll Herrlichkeit,
Und fleht um nichts; denn er gebeut.

Sein Auge funkelt dunkelhell,
Wie ein kryſtallner Schattenquell,
Sein Antlitz ſtrahlt wie Morgenroth,
Auf Naſ' und Stirn herrſcht Machtgebot.

Die edelſten der Jungfraun blühn;
Sie blühn und duften nur für ihn.
O Glückliche, die er erkieſst!
O Glückliche, die ſein genieſst!

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der Teutſche Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geſchlecht dachte, als im 24 bis 25ſten Jahre und man wuſste nichts von ſchädlichen Folgen dieſer Enthaltſamkeit, nichts von den Verhaltungskrankheiten und ſo manchem andern Uebel, was man ſich jezt träumt; ſon-

dern man wuchs, ward ſtark und es wurden Männer, die durch ihre Gröſse ſelbſt die Römer in Verwunderung ſezten.

Jezt hört man um die Zeit auf, wo jene anfingen, man glaubt nicht bald genug ſich der Keuſchheitsbürde entledigen zu können, man hat die lächerlichſten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthaltſamkeit verurſachen könnte, und alſo fängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe ſein eigner Körper vollendet iſt, die zur Belebung andrer beſtimmten Kräfte zu verſchwenden. Die Folgen liegen am Tage. Dieſe Menſchen bleiben unvollendete halbfertige Weſen, und um die Zeit, wo unſre Vorfahren erſt anfingen dieſe Kräfte zu brauchen, ſind ſie gewöhnlich ſchon damit zu Ende, fühlen nichts als Ekel und Ueberdruſs an dem Genuſſe, und einer der wichtigſten Reize zur Würzung des Lebens iſt für ſie auf immer verlohren.

Es ist unglaublich, wie weit Vorurtheile in diesem Puncto gehen können, besonders wenn sie unsern Neigungen schmeicheln. Ich habe wirklich einen Menschen gekannt, der in allem Ernste glaubte, es existire kein schädlicheres Gift für den menschlichen Körper als die Zeugungssäfte, und die Folge war, daſs er nichts angelegentlicheres zu thun hatte, als sich immer, so schnell wie möglich davon zu entledigen. Durch diese Bemühungen brachte ers denn dahin, daſs er im 20sten Jahre ein Greis war, und im 25sten alt und lebenssatt starb.

Man ist jezt so ganz in den Geschmack der Ritterzeiten gekommen, daſs sogar alle Romane diese Form annehmen müssen, wenn sie gefallen sollen, und man kann nicht aufhören, die Denk- und Handlungsweise, das Edle, Groſse und Entschloſsne dieser Teutschen Männer zu bewundern. Und das

mit Recht. Es scheint je mehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen sind, desto mehr zieht uns jene Darstellung an, desto mehr erregt sie den Wunsch, ihnen wieder ähnlich zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht blos an die Sache, sondern vielmehr an die Mittel dazu dächten! Das, wodurch jene den Muth, die Leibes- und Seelenkraft, den festen, treuen und entschlofsnen Karacter, genug, alles das erhielten, was sie zu *wahren Männern* im ganzen Sinne des Worts macht, war vorzüglich ihre strenge Enthaltsamkeit und Schonung ihrer physischen Mannskraft. Die Jugend dieser Männer war grofsen Unternehmungen und Thaten, nicht Wohllüsten und Genüssen geweiht, der physische Geschlechtstrieb wurde nicht zum thierischen Genufs erniedrigt, sondern in eine moralische Anreizung zu grofsen und kühnen Unternehmungen veredelt. Ein jeder trug im Herzen das Bild seiner Geliebten, sie mochte nun

wirk-

wirklich oder idealiſch ſeyn, und dieſe romantiſche Liebe, dieſe unverbrüchliche Treue, war das Schild ſeiner Enthaltſamkeit und Tugend, befeſtigte ſeine Körperkraft und gab ſeiner Seele Muth und ausharrende Dauer, durch die beſtändige Ausſicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Minneſold, der nur erſt durch groſse Thaten errungen werden konnte. So romanhaft die Sache ſcheinen mag, ſo finde ich doch bey genauer Unterſuchung groſse Weisheit in dieſer Benutzung des phyſiſchen Triebs, eines der ſtärkſten Motive der menſchlichen Natur. Wie ganz anders iſt es damit bey uns geworden? Dieſer Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabenſten Tugend, des gröſsten Heroismus werden kann, iſt zur tändelnden Empfindeley oder zum blos thieriſchen Genuſs herabgeſunken, den man noch vor der Zeit bis zum Ekel befriedigt; der Affect der Liebe, der dort für Ausſchweifungeu ſicherte, iſt

bey uns die Quelle der allerzügellofeſten worden; die Tugend der Enthaltſamkeit, gewiſs die gröſste Grundlage moraliſcher Feſtigkeit und Mannheit des Karacters, iſt lächerlich geworden, und als eine altmodiſche Pedanterey verſchrieen, und das, was die lezte ſüſſeſte Belohnung überſtandener Arbeiten, Mühſeeligkeiten und Gefahren ſeyn ſollte, iſt eine Blume worden, die jeder Knabe am Wege pflückt. Warum legte die Natur dieſes Sehnen zur Vereinigung, dieſen allmächtigen unwiderſtehlichen Trieb der Liebe in unſre Bruſt? Wahrlich nicht, um Romanen zu ſpielen und in dichteriſchen Exſtaſen herumzuſchwärmen, ſondern um dadurch ein feſtes unzertrennliches Band zweyer Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Generation zu legen, und durch dieſs Zauberband unſre Exiſtenz mit der erſten und heiligſten aller Pflichten zu verbinden. — Wie gut wäre es, wenn wir *hierinne* der alten Sitte uns

wieder näherten, und die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir gesäet hätten!

Man hört jezt sehr viel von Kraft und Kraftmenschen sprechen. Ich glaube nichts davon, so lange ich nicht sehe, daſs sie Kraft genug haben, Leidenschaften zu bekämpfen und enthaltsam zu seyn; denn dieſs ist der Triumpf, aber auch das einzige Zeichen der wahren Geisteskraft, und dieſs die Schule, in der sich der Jüngling üben und zum starken Mann bilden sollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt, daſs alle diejenigen, von denen man etwas ausserordentliches und ausgezeichnetes erwartete, sich der physischen Liebe enthalten muſsten. So sehr war man überzeugt, daſs *Venus* die ganze Mannskraft nehme, und daſs Menschen, diesen Ausschweifungen ergeben,

nie etwas grofses und aufserordentliches leisten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigsten Lebensregeln: *Ein jeder, dem Dauer und Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den aufserehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht, und verspare diesen Genufs bis zur Ehe.* Meine Gründe sind folgende:

1. Der aufsereheliche Umgang führt, wegen des immer wechselnden, immer neuen Reizes, weit leichter zur Unmäfsigkeit im Genufs, die hingegen der eheliche verhütet.

2. Er verleitet uns zum zu frühzeitigen Genufs der physischen Liebe, also einem der gröfsten Verkürzungsmittel des Lebens, da hingegen der eheliche Genufs nur erst dann möglich ist, wenn wir physisch und moralisch gehörig vorbereitet sind.

3. Der aufsereheliche Umgang fezt uns unausbleiblich der Gefahr einer venerifchen Vergiftung aus, denn alle Vorficht, alle Präfervative find, wie ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung, und folglich zu einem fehr wefentlichen Erhaltungsmittel des Lebens.

Aber, wird mancher fragen, wie ift es möglich, bey einem gefunden und wohl genährten Körper, bey unfrer Denk- und Lebensweife, Enthaltfamkeit bis zum vier oder fünf und zwanzigften Jahre, genug, bis zur Zeit de Ehe, zu beobachten? *) — Dafs es möglich ift,

*) Noch immer träumt fich mancher die fchlimmften phyfifchen Folgen, die die Enthaltfamkeit haben müfste. Aber ich kann nicht oft genug daran erinnern, dafs diefe Säfte nicht blos zur Ausleerung fondern am meiften zur Wiederein-

weiſs ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer anführen, die ihren jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfrauſchaft zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein feſter Vorſatz, feſter Karacter und eine gewiſſe Richtung und Stimmung der Denk- und Lebensweiſe, die freylich

ſaugung ins Blut und zu unſrer eignen Stärkung beſtimmt ſind. Und hier kann ich nicht unterlaſſen auf eine Einrichtung aufmerkſam zu machen, die auch in dieſem Stück unſre moraliſche Freyheit ſichert und daher ein ausſchlieſsliches Eigenthum des Menſchen iſt. Ich meyne die von Zeit zu Zeit erfolgenden natürlichen Entledigungen derer Säfte, die theils zur Hervorbringung, theils zur Ernährung der Frucht beſtimmt ſind (*Pollutiones nocturnae* beym männlichen, *Menſtrua* beym weiblichen Geſchlechte). Der Menſch ſollte zwar beſtändig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thieriſch gezwungen ſeyn, und dieſs bewirken dieſe nur bey Menſchen exiſtirenden natürlichen Ableitungen; ſie entziehen den Menſchen der Sklaverey des blos thieriſchen Geſchlechtstriebs, ſetzen ihn in Stand denſelben ſelbſt moraliſchen Geſetzen und Rückſichten un-

nicht die gewöhnliche ist. Man erlaube mir hier, zum Besten meiner jüngern Mitbürger, einige der bewährtesten Mittel zur Enthaltsamkeit und zur Vermeidung der unehelichen Liebe aufzuführen, deren Kraft, Keuschheit durch die gefährlichsten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:

terzuordnen, und retten auch in diesem Verhältniss seine moralische Freyheit. Der Mensch beyderley Geschlechts ist dadurch für den physischen Schaden, den die Nichtbefriedigung des Geschlechtstriebs erregen könnte, gesichert, es existirt nun keine unwiderstehliche blos thierische Nothwendigkeit desselben, und der Mensch behält auch hier (wenn er sich nicht selbst schon durch zu grosse Reizung des Triebs dieses Vorzugs verlustig gemacht hat), seinen freyen Willen ihn zu erfüllen oder nicht, je nachdem es höhere moralische Rücksichten erfordern. Ein neuer grosser Beweiss, dass schon die physische Natur des Menschen auf seine höhere moralische Vollkommenheit berechnet war, und dass dieser Zweck eine seiner unzertrennlichsten und wesentlichsten Eigenschaften ist!

1. Man lebe mäſsig und vermeide den Genuſs nahrhafter viel Blut machender oder reizender Dinge; z. E. viel Fleiſchkoſt, Eyer, Chokolade, Wein, Gewürze.

2. Man mache ſich täglich ſtarke körperliche Bewegung, bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize von den Geſchlechtstheilen abgeleitet werden. Genug, in den zwey Worten: *Faſte* und *Arbeite*, liegt ein groſser Talismann gegen die Anfechtungen dieſes Dämons.

3. Man beſchäftige den Geiſt, und zwar mit mehr ernſthaften abſtracten Gegenſtänden, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Phantaſie erhitzen, und ihr die Richtung auf Wolluſt geben könnte, z. E. ſchlüpfriche Unterhaltungen, das Leſen

Liebevoller und wollüſtiger Gedichte und Romane (wie wir denn leider ſo viele haben, die blos gemacht zu ſeyn ſcheinen, die Phantaſie junger Leute zu erhitzen, und deren Verfaſſer blos auf den äſthetiſchen auch wohl numerären Werth zu ſehen ſcheinen, ohne den unerſetzlichen Schaden zu berechnen, den ſie der Moralität und der Unſchuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführeriſchen Weibsperſonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

5. Man denke ſich immer die Gefahren und Folgen der Ausſchweifung recht lebhaft. Erſt die moraliſchen. Welcher Menſch von nur einigem Gefühl und Gewiſſen wird es über ſich erhalten können, der Verführer der erſten Unſchuld oder der ehelichen Treue zu ſeyn? Wird ihn nicht Zeitlebens der peinigende Vorwurf foltern, im erſten Falle die Blume im Aufblühen gebrochen, und ein noch unſchuldiges Ge-

ſchöpf auf ihr ganzes Leben phyſiſch und moraliſch unglücklich gemacht zu haben, deſſen nun folgende Vergehungen, Liederlichkeit und Verworfenheit ganz auf ihn, als den erſten Urheber, reſultiren; oder im zweyten Falle die eheliche und häusliche Glückſeeligkeit einer ganzen Familie geſtöhrt und vergiftet zu haben, ein Verbrechen, das nach ſeinem moraliſchen Gewicht abſcheulicher iſt, als Raub und Mordbrennerey? Denn was iſt bürgerliches Eigenthum gegen das Herzenseigenthum der Ehe, was iſt Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moraliſchen Glückſeeligkeit? Es bleibt alſo nichts übrig, als ſich mit feilen und der Wolluſt geweiheten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Karacters, welcher Verluſt des wahren Ehrgefühls iſt damit verbunden? Auch iſts erwieſen, daſs nichts ſo ſehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abſtumpft, Kraft und Feſtigkeit des Geiſtes nimmt, und das

ganze Wesen erschlafft, als diese Ausschweifungen der Wollust. — Betrachten wir nun die physischen Folgen des ausserehelichen Genusses, so sind die nicht weniger traurig, denn hier ist man niemals für venerischer Ansteckung sicher. Kein Stand, kein Alter, keine scheinbare Gesundheit schüzt uns dafür. Nur gar zu leichtsinnig geht man jezt gewöhnlich über diesen Punct weg, seitdem die grösre Allgemeinheit des Uebels und der Einfluss unwissender Aerzte diese Vergiftung so gleichgültig gemacht haben, als Husten und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmal in seiner wahren Gestalt betrachten, was es heisst, venerisch vergiftet zu seyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohldenkende Mensch wird es mir zugeben, dass es unter die grösten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen betreffen können. Denn erstens sind die Wirkungen dieses Giftes in dem Körper immer sehr

ſchwächend und angreifend, oft auch fürchterlich zerſtöhrend, ſo daſs tödliche Folgen entſtehen, oder auch Gaumen und Naſenbeine verlohren gehen, und ein ſolcher Menſch auf immer ſeine Schmach zur Schau trägt. Ferner, die ganze Medizin hat kein völlig entſcheidendes Zeichen, ob die veneriſche Krankheit völlig gehoben und das veneriſche Gift gänzlich in einem Körper gedämpft ſey, oder nicht. Hierinn ſtimmen die gröſsten Aerzte überein. Das Gift kann ſich wirklich einige Zeitlang ſo verſtecken und modifiziren, daſs man glaubt völlig geheilt zu ſeyn, ohne daſs es iſt. Daraus entſtehen nun zweyerley üble Folgen, einmal, daſs man gar leicht etwas veneriſches im Körper behält, welches denn unter verſchiedenen Geſtalten bis ins Alter hin beläſtigt, und einen ſiechen Körper bewirkt, oder daſs man, welches faſt eben ſo ſchlimm iſt, ſich immer einbildet noch veneriſch zu ſeyn, jeden kleinen Zufall davon herlei-

tet, und mit dieſer fürchterlichen Ungewiſsheit ſein Leben hinquält. Ich habe von dieſer leztern Art die traurigſten Beyſpiele geſehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzuzukommen, ſo wird dieſer Gedanke ein ſchrecklicher Plagegeiſt, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entſchlüſſe auf immer von uns wegſcheucht. Ueberdieſs liegt ſelbſt in der Kur dieſer Krankheit etwas ſehr abſchreckendes. Das einzige Gegengift des veneriſchen Giftes iſt *Queckſilber*, alſo ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Queckſilberkur (ſo wie ſie bey einem hohen Grade der Krankheit nöthig iſt) iſt nichts anders als eine *künſtliche Queckſilbervergiftung*, um dadurch die veneriſche Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun ſtatt der veneriſchen Uebel die Folgen des Queckſilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben ſchwach, die Lunge

wird angegriffen u. dergl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiſs für einen fühlenden Menſchen das gröſste Gewicht hat, iſt die, daſs ein jeder, der ſich venerisch anſtecken läſst, dieſes Gift nicht blos für ſich aufnimmt, ſondern es in ſich auch wieder reproducirt, und alſo auch für andre, ja für die Menſchheit eine Giftquelle wird. Er giebt ſeinen Körper zum Reſervoir, zum Treibhaus dieſes ſcheuslichen Gifts her, und wird dadurch ein Erhalter deſſelben für die ganze Welt, denn es iſt erwieſen, daſs ſich dieſes Gift nur im Menſchen von neuen erzeugt, und daſs es ſogleich ausgerottet ſeyn würde, wenn ſich keine Menſchen mehr dazu hergäben, um es zu reproduziren.

6. Noch ein Motiv, deſſen Kraft, wie ich weiſs, bey gutgearteten Menſchen ſehr groſs iſt: Man denke an ſeine künftige Geliebte und Gattin, und an

die Pflichten, die man ihr ſchuldig iſt. Kennt man ſie ſchon, deſto beſſer. Aber auch ohne ſie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einſt unſre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feſte Anhänglichkeit erwarten, ein groſser Beweggrund zur eignen Enthaltſamkeit und Reinheit ſeyn. Wir müſſen, wenn wir einſt ganz glücklich ſeyn wollen, für ſie, ſey ſie auch nur noch Ideal, ſchon im voraus Achtung empfinden, ihr Treue und Liebe geloben und halten, und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtſchaffne Gattin verlangen, der ſich vorher in allen Wollüſten herumgewälzt und dadurch entehrt hat? Wie kann er einſt mit reinem und wahrem Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er ſich nicht vom Anfang an an dieſe reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, ſondern

ſie zur thieriſchen Wolluſt erniedrigt hat?

7. Noch kann ich eine Regel nicht übergehen, die von groſser Wichtigkeit iſt: Man vermeide die erſte Ausſchweifung der Art. Keine Ausſchweifung zieht ſo gewiſs die folgenden nach ſich, als dieſe. Wer noch nie bis zu dem höchſten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geſchlecht kam, der hat ſchon darinn einen groſsen Schild der Tugend. Schamhaftigkeit, Schüchternheit, ein gewiſſes innres Gefühl von Unrechtthun, genug, alle die zarten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bey ſehr groſser Verführung, zurückſchrecken. Aber eine einzige Uebertretung vernichtet ſie alle unwiderbringlich. Dazu kommt noch, daſs der erſte Genuſs oft erſt das Bedürfniſs dazu erregt, und den erſten Keim

jenes noch ſchlafenden Triebs erweckt, ſo wie jeder Sinn erſt durch Kultur zum vollkommnen Sinn wird. Es iſt in dieſem Betracht nicht blos die phyſiſche ſondern auch die moraliſche Jungfrauſchaft etwas ſehr Reelles, und ein heiliges Gut, das beyde Geſchlechter ſorgfältig bewahren ſollten. Aber eben ſo gewiſs iſt es, daſs ein einziger Fall hinreicht, um uns dieſelbe, nicht blos phyſiſch ſondern auch moraliſch zu rauben, und wer einmal gefallen iſt, der wird zuverläſſig öftrer fallen.

Genug, um auf unſern Hauptſatz zurück zu kommen:

Multa tulit, fecitque puer; ſudavit et alſit
Abſtinuit venere et vino.

In dieſen Worten liegt wirklich das Weſentliche der Kunſt, ſich in der Jugend Kraft und Lebensdauer zu verſchaffen. Arbeit, Anſtrengung und Vermeidung

der phyſiſchen Liebe und des Weins ſind die Hauptſtücke.

Ich brauche nur an das vorhergeſagte zu erinnern. — Glücklich alſo der, der die Kunſt beſizt, dieſe Kräfte zu ſchonen. Er beſizt darinne nicht nur das Geheimniſs, ſeinem eignen Leben mehr Länge und Energie zu geben, ſondern auch, wenn nun der rechte Zeitpunct kommt, Leben andern Geſchöpfen mitzutheilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu genieſsen, und ſeine geſpaarte Kraft und Geſundheit in glücklichen Kindern verdoppelt zu ſehen; da hingegen der Entnervte, auſſer der Verkürzung ſeines eignen Lebens, auch noch die bittre Kränkung erlebt, in ſeinen elenden Kindern ſeine eigne Schmach immer reproduzirt zu finden. Solch ein überſchwenglicher Lohn wartet deſſen, der Kraft genug hat, ein Paar Jahre enthaltſam zu ſeyn. Ich kenne wenig Tugenden, die ſchon hier auf Erden ſo

reichlich und ausgezeichnet belohnt würden.

Ueberdiefs hat fie noch den Vorzug, dafs fie, indem fie zu einem glücklichen Eheftand gefchickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

V.

Glücklicher Ehestand.

Es ist eins der schädlichsten und falschesten Vorurtheile, daſs die Ehe eine blos politische und conventionelle Erfindung sey. Sie ist vielmehr eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen, sowohl fürs Einzelne, als fürs Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menschengeschlechts. Ich verstehe unter Ehe eine feste, heilige Verbindung zweyer Personen von verschiedenem Geschlecht zur gegenseitigen Unterstützung, zur Kindererzeugung und Erziehung. Und in dieser innigen, auf so wichtige Zwecke gegründeten

Verbindung liegt, nach meiner Meynung, der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückſeligkeit. Denn einmal iſt ſie unentbehrlich zur moraliſchen Vervollkommnung des Menſchen; durch dieſe innige Verkettung ſeines Weſens mit einem andern, ſeines Intereſſes mit einem andern, wird der Egoismus, der gefährlichſte Feind aller Tugend, am beſten überwunden, der Menſch immer mehr zur Humanität, und zum Mitgefühl für andere geführt, und ſeiner wahren moraliſchen Veredlung genähert. Sein Weib, ſeine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menſchheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflöslichen Banden, ſein Herz wird durch die ſüſſen Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt, und für jener alles tödtenden Kälte geſchüzt, die ſich ſo leicht eines iſolirt lebenden Menſchen bemächtigt, und eben dieſe ſüſsen Vaterſorgen legen ihm Pflichten auf, die ſeinen Ver-

ſtand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweiſe gewöhnen. Der Geſchlechtstrieb wird dadurch veredelt, und aus einem thieriſchen Inſtinct in eins der edelſten moraliſchen Motive umgeſchaffen, die heftigen Leidenſchaften, böſen Launen, üble Gewohnheiten werden dadurch am beſten getilgt. Hieraus entſpringt nun aber ein äuſſerſt beglückender Einfluſs aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, ſo daſs ich mit völliger Ueberzeugung behaupte: *Glückliche Ehen ſind die wichtigſten Grundfeſten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückſeligkeit.* Ein Unvereheligter bleibt immer mehr Egoiſt, unabhängig, unſtät, von ſelbſtſüchtigen Launen und Leidenſchaften beherrſcht, weniger für Menſchheit, für Vaterland und Staat als für ſich ſelbſt intereſſirt; das falſche Gefühl der Freyheit hat ſich ſeiner bemächtigt, denn eben dieſs hielt ihn vom Heyrathen ab, und wird durch den eheloſen Stand noch genährt. Was kann

wohl mehr zu Neuerungen, Volksbewegungen, Revolutionen disponiren, als die Zunahme der ehelosen Staatsbürger? Wie ganz anders ist diess mit dem Verheyratheten? Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnt unaufhörlich auch an die Abhängigkeit vom Gesetz, die Sorgen für Frau und Kind binden an Arbeitsamkeit und Ordnung im Leben, durch seine Kinder ist der Mann an den Staat fest geknüpft, das Wohl, das Interesse des Staats wird dadurch sein eignes, oder, wie es *Baco* ausdrückt, wer verheyrathet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geisseln gegeben, er ist obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. Aber was noch mehr ist, nicht blos das Glück der gegenwärtigen sondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet, denn nur die eheliche Verbindung erzieht dem Staate gute, sittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man

glaube doch ja nicht, dafs der Staat diefe Bildung, diefe Erziehung erfetzen kann, die die weife Natur mit dem Vater- und Mutterherzen verknüpft hat! Ach der Staat ift eine fchlechte Mutter! Ich habe fchon oben gezeigt, was die unfeelige Operation, das Propagationsgefchäft *fporadifch* (nach der bey Hunden und andern Vieh beliebten Weife) zu treiben, und dann die Kinder auf öffentliche Koften in Findelhäufern zu erziehen, für traurige Folgen aufs Phyfifche hat, und eben fo ift es mit dem Sittlichen. Es ift eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, defto mehr hat er Keime der Korruption, defto mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten geben, die, durch falfche Finanzvorfpiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate fchädlich werden, der ehelofe Stand mache treue Diener, gute Bürger und dergleichen mehr. O ihr

Grofsen diefer Welt, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten fichern, wollt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, fo befördert, ehrt und unterftüzt die Ehen; betrachtet jede Ehe als eine Pflanzfchule guter Staatsbürger, jede gute häuslich glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! Aber um das grofse Werk ganz zu vollenden, forgt auch für gute Erziehungsanftalten. Denn durch Erziehung allein wird der Menfch, was er ift, gut oder böfe. Gefetze und Strafen können wohl die Ausbrüche des Böfen *abhalten* (und doch nur unvollkommen), aber fie *bilden* den Menfchen nie. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgetheilt wird, geht in unfre Natur und Wefen über, wird mit unfrer Konftitution fo verwachfen und verwebt, dafs wir es Zeitlebens, es fey nun gut oder böfe, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen,

ist nur etwas angenommnes und fremdes, was immer mehr oberflächlich bleibt, aber nie so unser Eigenthum wird *).

*) Man weiss, wie sich Vorurtheile, Laster, Aberglauben z. E. Furcht für Gespenstern, Gewittern u. s. w. in der Kindheit so tief einwurzeln können, dass sie in der Folge durch nichts wieder auszurotten sind. Desto mehr sollten wir uns bemühen, diese Periode zu nutzen, um die Keime der Tugend, des Guten und Edlen zu gründen, sie werden in der Folge eben so unauslöschlich seyn, und der Mensch wird dann eine gute, eine tugendhafte *Natur* bekommen, welches in der That mehr seyn will, als alle Kultur und Vernunftgründe. Diess gilt besonders vom Glauben an *Gott* und *Unsterblichkeit.* Wer diesen nicht schon in der Kindheit bekommt, der wird ihn schwehrlich je lebendig und fest erhalten, wie diess jezt so viele traurige Beyspiele zeigen. Man sagt zwar jezt, Kinder sollen nichts lernen, was sie nicht begreifen; und ich gebe das gern in allem übrigen zu, nur diese beyden Punkte bitte ich auszunehmen. Denn die kritische Philosophie giebt selbst zu, dass beyde nicht bewiesen, nicht erkannt werden können, sondern *geglaubt* werden müssen; und doch sind sie so unentbehrlich zum gut und glücklich leben. Warum wollen wir also mit diesem Glauben bis in die Zeiten

Ich kann hier nicht unterlaſſen, das, was der groſse *Plato* über Erziehung ſo ſchön ſagt, mitzutheilen, und es allen Obrigkeiten dringend ans Herz zu legen: „Derjenige, welchem die Oberaufſicht auf die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und diejenigen, welche ihn erwählen, ſollen denken, daſs unter

warten, wo das Glauben ſo ſchwehr, ja unmöglich wird? Die Periode der Kindheit iſt die Periode des Glaubens. Hier laſst uns dieſe hohen, dieſe tröſtliche Wahrheiten dem zarten Gemüthe einprägen; ſie werden ihm unzertrennliche Gefährden durchs Leben bleiben, keine Zweifel, kein Spott, keine Vernunftgründe werden ſie ihm rauben können, ſelbſt gegen ſeine Ueberzeugung werden ſie ihm eigen bleiben, denn ſie ſind ein Theil ſeiner Natur worden. Und welche Stütze der Tugend, welche Erhebung des Geiſtes aber das Gemeine und Unglückliche dieſes Lebens, welche Stärke und Reſignation zugleich, giebt dieſer einfache Glaube! Wie ſehr werdens euch, ihr Eltern, eure Kinder durchs ganze Leben verdanken, wenn ihr ihnen dieſe hohen Gaben, gewiſs die beſte Mitgift, die es giebt, recht bald mittheilt!

allen Stellen in dem Staate diese ohne alle Vergleichung die vornehmste sey. — Obwohl der Mensch von Natur zahm ist, so wird er doch nur durch die Erziehung das beste aller Thiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächsten kommt. Wächst er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine schlimme; so wird er das wildeste aller Thiere, welche die Erde hervorbringt. Deswegen muss der Gesetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend seine erste, seine angelegenste Sorge machen. Und wenn er diese Pflicht würdig erfüllen will, so muss er sein Augenmerk auf denjenigen seiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Tugenden sich am meisten hervorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeschäftes stellen.„

Man verzeihe diese Digression meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbey lassen kann, das Göttliche und Wohlthätige einer Einrichtung zu zei-

gen, die offenbar in der ſittlichen und phyſiſchen Natur des Menſchen gegründet iſt, und die noch von ſo vielen jezt verkannt und falſch beurtheilt wird. Ich kehre jezt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluſs des Eheſtands auf das phyſiſche Wohl des Menſchen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz. — Meine Gründe ſind folgende:

1. Der Eheſtand iſt das einzige Mittel, um dem Geſchlechtstrieb Ordnung und Beſtimmung zu geben. Er ſchüzt eben ſo ſehr für ſchwächender Verſchwendung, als für unnatürlicher und kältender Zurückhaltung. So ſehr ich der Enthaltſamkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daſs ſie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben iſt, ſo bin ich

doch eben ſo ſehr überzeugt, daſs männliche Jahre kommen, wo es eben ſo nachtheilig wäre, jenen natürlichen Trieb gewaltſam zu unterdrücken, als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit iſt. — Es bleibt doch zum Theil, wenigſtens in Abſicht auf die gröbern Theile, eine Excretion, und, was das wichtigſte iſt, durch völlig unterlaſsnen Gebrauch dieſer Organe veranlaſſen wir natürlich, daſs immer weniger Generationsſäfte da abgeſondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut reſorbirt werden, und wir erleiden am Ende dadurch ſelbſt einen Verluſt. Und ſchon das allgemeine Geſetz der Harmonie erfodert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede muſs angemeſſen geübt werden. — *Coitus modicus excitat, nimius debilitat.*

2. Er mäſsigt und regulirt den Genuſs. Eben das, was den Wolluſtling vom Eheſtand abſchreckt, das Einerley, iſt ſehr heilſam und nothwendig; denn es verhütet die durch ewige Abwechſelung der Gegenſtände immer erneuerte und deſto ſchwächendere Reizung. Es verhält ſich wie die einfache Nahrung zur componirten und ſchwelgeriſchen; nur jene giebt Mäſsigkeit und langes Leben.

3. Die Erfahrung ſagt uns: *Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheyrathet.*

4. Der Eheſtand gewährt die reinſte, gleichförmigſte, am wenigſten aufreibende Freude, *die häusliche.* Sie iſt zuverläſſig diejenige, die der phyſiſchen und moraliſchen Geſundheit am angemeſſenſten iſt, und das Gemüth am gewiſſeſten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zur Verlänge-

rung des Lebens der vortheilhafteſte iſt. Er temperirt ſowohl die überſpannten und ſchwärmeriſchen Hofnungen und Plane, als die eben ſo übertriebnen Beſorgniſſe. Alles wird durch die Mittheilung eines zweyten Weſens, durch die innige Verbindung unſrer Exiſtenz mit einer andern gemildert und gemäſsigt. Dazu nun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniſs in der Welt für die Dauer ſo verſichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Beſitz geſunder und wohlerzogener Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der 80jährige *Cornaro* uns ein ſo rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen faſt durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hineinkommen; die beyden Extremen des Lebens berühren ſich wieder. Als Kinder

Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zulezt in den nehmlichen ſchwachen und hülfloſen Zuſtand zurück, wie im Anfange. Man muſs uns heben, tragen, Nahrung verſchaffen und reichen. Wir bedürfen nun ſelbſt wieder Eltern, und — welche weiſe Einrichtung? — wir finden ſie wieder in unſern Kindern, die ſich nun freuen, einen Theil der Wohlthaten erwiedern zu können, die wir ihnen erzeigten. Die Kinder treten nun gleichſam in die Stelle der Eltern, ſo wie unſre Schwäche uns in den Stand der Kinder verſezt. — Der Hageſtolz hingegen macht ſich dieſer weiſen Einrichtung ſelbſt verluſtig. Wie ein ausgeſtorbner Stamm ſteht er einſam und verlaſſen da, und ſucht vergebens durch gedungene Hülfe ſich die Stütze und Sorgfalt zu verſchaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Naturbands ſeyn kann.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein stehn,
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

SCHILLER.

VI.

Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, dafs der Schlaf eine der weifeften Veranftaltungen der Natur ift, den beftändigen reifsenden Strom der Lebensconfumtion zu beftimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäfsigen. Er giebt gleichfam die Stationen für unfre phyfifche und moralifche Exiftenz, und wir erhalten dadurch die Glückfeligkeit, alle Tage von neuem gebohren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zuftand von Nichtfeyn in ein neues erfrifchtes Leben überzugehen. Ohne diefen beftändigen Wechfel, ohne

dieſe beſtändige Erneuerung, wie ekel und unſchmackhaft würde uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unſer geiſtiges und phyſiſches Gefühl ſeyn! Mit Recht ſagt daher der gröſste Philoſoph unſrer Zeiten: *Nehmt dem Menſchen Hofnung und Schlaf*, und er iſt das unglücklichſte Geſchöpf auf Erden.

Wie unweiſe handelt alſo derjenige, der dadurch, daſs er ſich den Schlaf übermäſsig abbricht, ſeine Exiſtenz zu verlängern glaubt! Er wird ſeinen Zweck weder *in-* noch *extenſiv* erreichen. Zwar mehr Stunden wird er mit ofnen Augen zubringen, aber nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des Worts, nie jene Friſchheit und Energie des Geiſtes genieſsen, die die unausbleibliche Folge jedes geſunden und hinreichenden Schlafs iſt, und die allem, was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge aufdrückt.

Aber nicht blos fürs intensive Leben, sondern auch fürs extensive, für die Dauer und Erhaltung desselben ist gehöriger Schlaf ein hauptsächliches Mittel. Nichts beschleunigt unsre Consumtion so sehr, nichts reibt so vor der Zeit auf und macht alt, als Mangel desselben. Die physischen Wirkungen des Schlafs sind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kraft und Wiedererſetzung des den Tag über verlohren gegangnen, (hier geschieht hauptsächlich die Restauration und Ernährung) und Absonderung des unnützen und schädlichen. Es ist gleichsam die tägliche Crisis, wo alle Secretionen am ruhigsten und vollkommensten geschehen.

Fortgesetztes Wachen verbindet also alle Lebensdestruirenden Eigenschaften, unaufhörliche Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, Be-

schleunigung der Consumtion und Verhinderung der Restauration.

Aber man glaube nicht, dass deswegen ein zu lange fortgesezter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe zu schlaff und unbrauchbar, und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verkürzen.

Genug, niemand sollte unter 6 und niemand über 8 Stunden schlafen. Diess kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafs zu erreichen, empfehle ich folgende Puncte:

1. Der Ort des Schlafens muss still und dunkel seyn. Je weniger äussre

ſinnliche Reize auf uns wirken, deſto vollkommner kann die Seele ruhen. — Man ſieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit iſt, ein Nachtlicht zu brennen.

2. Man muſs immer bedenken, daſs das Schlafzimmer der Ort iſt, in dem man den gröſsten Theil ſeines Lebens zubringt; wenigſtens bleibt man gewiſs an keinem Ort in *einer* Situation ſo lange. Aeuſserſt wichtig iſt es daher, an dieſem Orte eine geſunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muſs alſo geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht geheizt ſeyn, und die Fenſter beſtändig offen erhalten werden auſſer des Nachts.

3. Man eſſe Abends nur wenig, und nur kalte Speiſen, und immer einige Stunden vor Schlafen. Ein Hauptmittel, um ruhig zu ſchlafen, und froh zu erwachen.

4. Man liege ohne allen Zwang und Druck faſt ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht ſeyn muſs. Nichts iſt ſchädlicher, als halb ſitzend im Bett zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Unterleibe wird erſchwehrt, auch das Rückgrad immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafs, freyer und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachſung und Buckel oft durch dieſe Gewohnheit erzeugt wird.

5. Alle Sorgen und Tageslaſten müſſen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierinn durch Gewohnheit erſtaunlich viel über ſich erhalten. Ich kenne keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu ſtudiren und mit dem Buche einzuſchlafen. Man ſezt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeit-

punct, wo alles darauf ankommt, ſie völlig ruhen zu laſſen, und es iſt natürlich, daſs nun dieſe aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumſpuken, und immer fortbearbeitet werden. Es iſt nicht genug, phyſiſch zu ſchlafen, auch der geiſtige Menſch muſs ſchlafen. Ein ſolcher Schlaf iſt eben ſo unzureichend, als der entgegengeſezte Fall, wenn blos unſer Geiſtiges aber nicht unſer Körperliches ſchläft; z. E. das Schlafen in einem erſchütternden Wagen, auf Reiſen.

6. Hierbey muſs ich noch eines beſondern Umſtandes erwähnen. Es glaubt nehmlich mancher, es ſey völlig einerley, *wenn* man dieſe 7 Stunden ſchliefe, ob des Tags oder des Nachts. Man überläſst ſich alſo Abends ſo lange wie möglich ſeiner Luſt zum Studiren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig beyzubringen, wenn man die Stunden in den Vormittag hinein ſchläft, die man der

Mitternacht nahm. Aber ich muſs jeden, dem ſeine Geſundheit lieb iſt, bitten, ſich für dieſem verführeriſchen Irrthum zu hüten. Es iſt zuverläſſig nicht einerley, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu ſchlafen, und 2 Stunden Abends vor Mitternacht durchſchlafen, ſind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Meine Gründe ſind folgende:

Die 24ſtündige Periode, welche durch die regelmäſsige Umdrehung unſers Erdkörpers auch allen ſeinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet ſich beſonders in der phyſiſchen Oeconomie des Menſchen aus. In allen Krankheiten äuſſert ſich dieſe regelmäſsige Periode, und alle andre ſo wunderbar pünctlichen Termine in unſrer phyſiſchen Geſchichte, werden im Grunde durch dieſe einzelne 24ſtündige Periode beſtimmt. Sie iſt gleichſam die Einheit unſrer natürlichen Chronologie. — Nun bemerken

wir, je mehr sich diese Periode mit dem Schluss des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsschlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, das sogenannte *Abendfieber*, welches jeder Mensch hat. Höchstwahrscheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bey. Doch ists nicht die einzige Ursache, denn wir findens auch bey Kranken, die nichts geniessen. Mehr noch hat sicher die Abwesenheit der Sonne, und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre Antheil. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum Nervenschwache Menschen sich Abends geschickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reiz haben, um thätig zu werden, das Abendfieber ersezt hier die Stelle des Weins. Aber man sieht leicht, dass diess schon ein unnatürlicher Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bey jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Crisis

durch die Ausdünſtung, welche im Schlafe geſchieht. Man kann daher mit Recht ſagen: Jeder Menſch hat alle Nacht ſeine critiſche Ausdünſtung, bey manchen mehr, bey manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über unnützes oder ſchädliches eingeſchluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeſchieden und entfernt wird. Dieſe tägliche Criſis iſt jedem Menſchen nöthig und zu ſeiner Erhaltung äuſſerſt unentbehrlich; der rechte Zeitpunct derſelben iſt der, wo das Fieber ſeinen höchſten Grad erreicht hat, das iſt, der Zeitpunct, wo die Sonne gerade in Zenith unter uns ſteht, alſo die Mitternacht. Was thut nun der, der dieſer Stimme der Natur, die in dieſem Zeitpunct zur Ruhe ruft, nicht gehorcht, der vielmehr dieſes Fieber, welches das Mittel zur Abſonderung und Reinigung unſrer Säfte werden ſollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anſtrengung benuzt? Er ſtöhrt die ganze wichtige Criſe, ver-

ſäumt den critiſchen Zeitpunct, und, geſezt er legt ſich nun auch gegen Morgen nieder, ſo kann er doch nun ſchlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafs in dieſer Abſicht erhalten, denn der critiſche Zeitpunct iſt vorbey. Er wird nie eine vollkommne Criſe, ſondern immer nur unvollkommene haben, und Aerzte wiſſen, was dieſes ſagen will. Sein Körper wird alſo nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dieſs die Kränklichkeiten, die rhevmatiſchen Beſchwehrden, die geſchwollnen Füſse, die unausbleiblich Folgen ſolcher Lucubrationen ſind!

Ferner, die Augen werden bey dieſer Gewohnheit weit ſtärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bey Lichte, welches der, der den Morgen benuzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die ſchönſte und ſchicklichſte Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafe ſind wir, im eigentlichſten Verſtande des Worts, verjüngt, wir ſind früh allemal gröſser, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegſamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Karacter der Jugend, ſo wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erſchöpfung, alſo der Karacter des Alters herrſcht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriſs des menſchlichen Lebens anſehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tags zu ſeiner Arbeit benutzen, anſtatt erſt Abends, im Zeitpunct des Alters und der Erſchöpfung, ſeine Arbeiten anzufangen? — Früh ſieht die ganze Natur am reizendſten und friſcheſten aus, auch der menſchliche

Geiſt iſt früh in ſeiner gröſsten Reinheit, Energie und Friſchheit; noch iſt er nicht, wie des Abends, durch die mancherley Eindrücke des Tags, durch Geſchäfte und Verdrieſslichkeiten getrübt und ſich unähnlich gemacht, noch iſt er es mehr ſelbſt, originell, und in ſeiner urſprünglichen Kraft. Dieſs iſt der Zeitpunct neuer Geiſtesſchöpfungen, reiner Begriffe, Anſchauungen und groſſer Gedanken. Nie genieſst der Menſch das Gefühl ſeines eignen Daſeyns ſo rein und vollkommen, als an einem ſchönen Morgen; wer dieſen Zeitpunct verſäumt, der verſäumt die Jugend ſeines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufſtehen, und *J. Wesley*, der Stifter einer eignen methodiſchen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war ſo ſehr von der Nothwendigkeit dieſer Gewohnheit überzeugt, daſs ers zu einem Religionspunct machte früh aufzuſtehen, und wurde

dabey 88 Jahr alt. Sein Motto, was ich hier als eine ächte Lebensmaxime empfehlen will, war: *Early to bed, and early arise, Makes the man healthy wealthy and wise.* (Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich).

Aber schon oft hörete ich bey diesem Rathe den Einwurf, man könne nicht einschlafen, wenn man sich auch zur rechten Zeit zu Bett legte, und dann sey es doch besser ausser Bett, als mit langer Weile und Verdruss im Bett zu wachen. – Diesen Personen gebe ich die Versicherung, dass diess blos Verwöhnung ist, und empfehle folgendes gewisse Mittel dagegen: Man lasse sich alle Morgen zu einer bestimmten Stunde und zwar früh wecken (selbst wo es nöthig ist mit einem selbst aufgelegten Zwang); diess braucht man nur 6 bis 8 Tage pünktlich zu befolgen, und man wird zuverläsig Abends bald und sanft

einschla-

einſchlafen. Nicht im baldigen Niederlegen ſondern im Frühaufſtehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Aufbleiben des Nachts. Aber von dieſer beſtimmten Stunde des Aufſtehens muſs man keinen Tag abgehen, auch wenn man noch zu ſpät zu Bett gegangen iſt.

VII.

Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Phyſiſche des Menſchen betrachte, ſagt der groſse König *Friedrich*, ſo kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Poſtillions, als zu ſitzenden Gelehrten geſchaffen. Und gewiſs, ohneracht der Ausdruck etwas ſtark iſt, ſo hat er doch viel Wahres. Der Menſch iſt und bleibt ein Mittelgeſchöpf, das immer zwiſchen Thier und Engel ſchwankt, und ſo ſehr er ſeiner höhern Beſtimmung untreu werden würde, wenn er blos Thier bliebe, eben ſo ſehr verſündigt er ſich an ſeiner jetzi-

gen, wenn er blos Geist seyn, blos denken und empfinden will. Er muss durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist diess in Absicht der Dauer seines Lebens von der äussersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht statt finden, wenn wir blos denken und sitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stille sitzen ist ihm die gröfste Pein. Und gewiss die Gabe, Tage lang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende

und ſtarke Bewegung und zwar in freyer Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, ſich täglich wenigſtens eine Stunde Bewegung im Freyen zu machen. Die geſundeſte Zeit iſt vor dem Eſſen, oder 3 bis 4 Stunden nachher.

Eben in dieſer Abſicht ſind mit unter angeſtellte kleine Reiſen und Excurſionen, Reiten, mäſsiges Tanzen und andre gymnaſtiſche Uebungen ſo ſehr nützlich *), und es wäre ſehr zu wünſchen, daſs wir hierinn den Alten mehr nachahmten, welche dieſe ſo wichtigen Hülfen der Geſundheit kunſtmäſig behandelten, und ſich durch keine äuſſern

*) Es iſt hierüber ein claſſiſches und unſrer Nation Ehre machendes Buch nachzuleſen: *Guthsmuth Gymnaſtic*; auch deſſen nächſtens herauskommende *Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geiſtes für die Jugend.*

Verhältnisse abhalten liessen, sie zu benutzen. Am nützlichsten sind sie, wenn nicht blos der Leib, sondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muss auch eine Promenade, welche ihrer Absicht ganz entsprechen soll, nicht allein, wo möglich in einer unterhaltenden schönen Gegend und nach einem gewissen Ziel, angestellt werden.

VIII.

Genuſs der freyen Luft — mäſsige Temperatur der Wärme.

Man muſs ſich durchaus den Genuſs einer reinen freyen Luft als eine eben ſo nothwendige Nahrung unſeres Weſens denken, wie Eſſen und Trinken. Reine Luft iſt eben ſo gewiſs das gröſste Erhaltungs- und Stärkungsmittel unſers Lebens, als eingeſchloſsne verdorbne Luft das feinſte und tödlichſte Gift iſt.

Hieraus ſlieſsen folgende practiſche Lebensregeln:

1. Man laſſe keinen Tag hingehen, ohne auſſerhalb der Stadt freye reine

Luft genoſſen zu haben. Man ſehe das Spazierengehen ja nicht blos als Bewegung an, ſondern vorzüglich als den Genuſs der reinſten Lebensnahrung, welcher beſonders Menſchen, die in Zimmern zu wohnen pflegen, ganz unentbehrlich iſt. Auſſer dieſem Nutzen wird man auch noch den haben, daſs man ſich durch dieſen täglichen Luftgenuſs beſtändig in Bekanntſchaft und Familiarität mit der freyen Luft erhält. Und dadurch ſichert man ſich für einem der gröſsten Uebel der jetzigen Menſchheit, der *zu groſsen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung*. Es iſt eine der ergiebigſten Quellen von Krankheiten, und dafür iſt kein anderes Mittel, als ſich durch täglichen Umgang mit der freyen Luft vertraut zu erhalten.

Und endlich wird man durch dieſe Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten, denn es iſt gewiſs,

dafs eine Haupturfache unfrer Augenfchwäche und Kurzfichtigkeit die vier Wände find, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenftände gehörig zu formiren. Der befte Beweifs ift, dafs diefe Augenfchwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gefunden wird.

2. Man fuche immer wo möglich hoch zu wohnen. Wer feine Gefundheit lieb hat, follte, in Städten wenigftens, nicht par terre wohnen. Man öfne fleifig die Fenfter. Windöfen oder Kamine find die beften Reinigungsmittel der Stubenatmosphäre. Man fchlafe nicht da, wo man den ganzen Tag wohnt, und die Fenfter der Schlafkammer müffen den ganzen Tag offen ftehen.

Noch mufs ich eine für die Lebensverlängerung wichtige Erinnerung beyfügen, die Luft, in der man lebt, im-

mer in einer nur mäſsigen Temperatur der Wärme zu erhalten. Es iſt weit beſſer, in einer zu kühlen, als zu heiſſen Luft zu leben, denn Hitze beſchleunigt den Lebensſtrom auſſerordentlich, wie dieſs ſchon das kürzere Leben der Bewohner heiſſer Gegenden beweiſst, und viele Menſchen erkünſteln ſich ein ſolches Clima durch ihre heiſſen Stuben. Die Temperatur der Luft im Zimmer ſollte nie über 15 Grad *Reaum.* ſteigen.

IX.

Das Land- und Gartenleben.

Glücklich iſt der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur ſeine Freude, ſeine Arbeit und ſeine Beſtimmung zu finden! Er iſt an der wahren Quelle der ewigen Jugend, Geſundheit und Glückſeeligkeit, Leib und Seele bleiben in der ſchönſten Harmonie und in dem beſten Wohlſeyn; Einfachheit, Frohſinn, Unſchuld, Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchſte Ziel des Lebens, deſſen es in dieſer

Organiſation fähig iſt. Ich kann mich nicht enthalten, das, was *Herder* ſo ſchön davon ſagt, hier einzuſchalten.

Mir gefällt des Freundes Entſchluſs, der, dem Kerker der Mauern
Entronnen, ſich ſein Tusculum erwählt.
Warum thürmten Unſinnige wir die gehauenen Felſen?
Zu fürchten etwa ihren ſchnellen Sturz?
Oder uns zu verbaun des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander ſelbſt die Luft?
Anders lebte voreinſt in freyer und fröhlicher Unſchuld,
Von ſolcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unſchuldige Freuden, Sie füllen
Mit immer neuer Wohlluſt unſre Bruſt.
Da ſchaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den Tag uns.
Apoll aus friſchen klaren Quellen beut
Trank des Genius uns. O kennten die Menſchen ihr Glück nur!
Gewiſs in finſtre Städte barg es nicht
Unſre Mutter Natur, nicht hinter Schlöſſer und Riegel;
Für alle blühts auf offner freyer Flur.

Wers nicht suchte, fands. Wer reich ist ohne Procente,
Geniesst. Sein Schatz ist, was die Erde beut,
Hier der rinnende Bach, sein Silber. Es steiget in Aehren
Sein Gold empor, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllt singt seine Kapelle. Da klaget,
Frohlockt und streitet seiner Sänger Chor.
Anders klagt in der Stadt der gefangene traurige Vogel;
Ein Sklave, der ihm seine Körnchen streut,
Glaubt, er singe dem Herrn. Mit jedem Tone verwünscht er
Den Wüterich, der ihm seine Freyheit stahl. —
Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe, die Kunst, darf
Nur furchtsam dort und züchtig sich ihr nahn.
Schau hier diesen Pallast, die grüne Laube. Gewölbet
Von wenig dichten Zweigen birgt sie dich,
Wie den Persermonarch sein Haus von Zedern, und schenkt dir,
Was jenen flieht, gesunden süssen Schlaf.
Grosse Städte sind grosse Lasten. Der eignen Freuden
Beraubet, hascht nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen ist gemahlt, Gesichter und Wände,
Gebehrden, Worte, selbst das arme Herz.

Alles in ihnen ist von kostbaren Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.
O Landesarmuth, o wie bist du reich!
Wenn man hungert, so isst man dort, was jegliche Jahrzeit
An mannichfaltiger Erquickung dir
Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel, das grünende Blatt wird
Ein reiner Teller für die schöne Frucht,
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende Quelle,
Die frey von Giften dir Gesundheit strömt,
Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich ladet. Indessen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,
Steigend auf und hernieder, und schiesst dir nah an den Füssen
In ihr geliebtes kleines Furchennest.

In der That, wenn man das Ideal eines zur Gesundheit und Longävität führenden Lebens nach theoretischen Grundsätzen entwerfen wollte, man würde auf das nehmliche zurückkommen, was uns das Bild des Landlebens darstellt. Nirgends vereinigen sich alle

Erforderniſſe ſo vollkommen als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menſchen auf den Zweck, Erhaltung der Geſundheit und des Lebens, hin, als hier. Der Genuſs einer reinen geſunden Luft, einfacher und frugaler Koſt, tägliche ſtarke Bewegung im Freyen, eine beſtimmte Ordnung in allen Lebensgeſchäften, der ſchöne Blick in die reine Natur, und die Stimmung von innrer Ruhe, Heiterkeit und Frohſinn, die ſich dadurch über unſern Geiſt verbreitet, — welche Quellen von Lebensreſtauration! Dazu kommt noch, daſs das Ländleben ganz vorzüglich dem Gemüthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenſchaftlichen, Ueberſpannten und Excentriſchen entgegen iſt, um ſo mehr, da es uns auch dem Gewühl, den Frictionen und Korruptionen der Städte entzieht, die jenen Leidenſchaften Nahrung geben könnten. Es erhält folglich von innen und von auſſen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der ſo

ſehr Lebenserhaltend iſt; es giebt zwar Freuden, Hofnungen, Genüſſe in Menge, aber alle ohne Heftigkeit, ohne Leidenſchaft, temperirt durch den ſanften Ton der Natur. — Kein Wunder folglich, daſs uns die Erfahrung die Beyſpiele des höchſten Alters nur in dieſer Lebensweiſe finden läſst.

Es iſt traurig, daſs dieſe Lebensart, die urſprünglichſte und natürlichſte des Menſchen, jezt von ſo vielen gering geſchäzt wird, ſo daſs ſelbſt der glückliche Landmann es kaum erwarten kann, bis ſein Sohn ein ſtudirter Taugenichts iſt, und das Misverhältniſs zwiſchen Städter und Landmann immer gröſser zu werden ſcheint. Gewiſs, es ſtünde beſſer um die Glückſeeligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn ſich ein groſser Theil der jezt gangbaren Federmeſſer und Papierſcheeren in Sicheln und Pflugſchaare,

und der jezt mit ſchreibender Handarbeit beſchäftigten Finger in pflügende und ackernde Hände verwandelte. Es iſt ja das erſte bey ſo vielen auch nur Handarbeit, aber die leztre iſt nützlicher. Und wenn ich nicht ſehr irre, ſo werden wir endlich, auch durch politiſche Verhältniſſe genöthigt, wieder dahin zurückkommen. Der Menſch wird ſich der Mutter Natur und Erde wieder mehr nähern müſſen, von der er ſich in allem Sinn zu ſehr entfernt hat.

Freylich können wir nicht alle Landleute von Profeſſion ſeyn. Aber, wie ſchön wäre es, wenn auch Gelehrte, Geſchäftsmänner, Kopfarbeiter, ihre Exiſtenz in beyderley Arten von Beſchäftigung theilten, wenn ſie den Alten darinne nachahmten, die, troz ihrer philoſophiſchen oder Staatsgeſchäfte, es nicht unter ihrer Würde hielten,

zwischen durch sich ganz dem Landleben zu widmen, und im eigentlichsten Verstande zu rustiziren. Gewiss, alle die so traurigen Folgen des sitzenden Lebens und der Kopfanstrengung würden wegfallen, wenn ein solcher Mann täglich einige Stunden, oder alle Jahre einige Monate den Spaten und die Hacke zur Hand nähme, und sein Feld oder seinen Garten bearbeitete (denn freylich nicht die gewöhnliche Art auf dem Lande zu leben, die meistentheils nichts weiter heisst, als Bücher und Sorgen mit hinaus zu nehmen, und, anstatt im Zimmer, nun im Freyen zu lesen, zu denken und zu schreiben, — kann jenen Zweck erfüllen). Solche Rusticationen würden das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wieder herstellen, was der Schreibtisch so oft aufhebt, sie würden durch Verbindung der drey grossen Panazeen, körperlicher Bewegung, freyer Luft und Gemüthsaufheiterung,

alle Jahre eine Verjüngung und Restauration bewirken, die der Lebensdauer und dem Lebensglück von unglaublichen Nutzen seyn würde. Ja, ich glaube nicht zu viel zu sagen, wenn ich von dieser Gewohnheit ausser dem physischen Nutzen auch manchen geistigen und moralischen verspreche. Der Hirngespinnste und Hypothesen der Studirstuben würden zuverlässig weniger werden, man würde nicht mehr so häufig die ganze Welt blos in seiner Person oder in seinen vier Wänden zu haben glauben und sie auf diesem Fusse behandeln, und der ganze Geist würde mehr Wahrheit, Gesundheit, Wärme und Natursinn bekommen, Eigenschaften, die die Griechischen und Römischen Philosophen so sehr auszeichnen, und die sie, nach meiner Meynung, gröſstentheils dieser Gewohnheit und dem fortdauernden Umgang mit der Natur zu danken haben. Aber deswegen sollte man die

gröſste Sorge tragen, den *Sinn* für *die Natur* in ſich nicht vergehen zu laſſen. Er verliert ſich ſo leicht durch anhaltendes Leben in *abſtracto*, durch angreifende Geſchäfte, durch den Dunſt der Studirſtuben, und hat man ihn einmal verloren, ſo hat die ſchönſte Natur keine Wirkung auf uns, man kann in der lieblichſten Gegend unter dem ſchönſten Himmel — lebendig tod bleiben. Dieſs verhütet man am beſten, wenn man ſich nie zu ſehr und nie zu lange von der Natur entfernt, ſich, ſo oft es ſeyn kann, der künſtlichen und abſtracten Welt entzieht, und alle Sinne den wohlthätigen Einflüſſen der Natur öfnet, wenn man von Jugend auf Freude und Geſchmack an dem Studium der Naturwiſſenſchaft zu erlangen ſucht (ſchon bey der Erziehung ſollte darauf Rückſicht genommen werden), und ſeine Phantaſie durch die ſchönen Nachahmungen der

Mahlerey und durch die Herzerhebenden Darſtellungen der Dichter der Natur, eines *Zachariae*, *Thompſon*, *Gesner*, *Voſs*, *Matthiſon* u. ſ. w. dafür erwärmt.

X.

Reisen.

Ich kann unmöglich unterlassen, diesem herrlichen Genuss des Lebens eine eigne Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung desselben zu empfehlen. Die fortgesezte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuss einer freyen immer veränderten Luft, wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zu Erneuerung und Verjüngung des Lebens. Es ist wahr, die Lebensconsumtion kann dabey etwas vermehrt werden, aber diess wird reichlich durch die ver-

mehrte Restauration erſezt, die theils in Abſicht des Körperlichen durch die ermunterte und geſtärkte Verdauung, theils geiſtig durch den Wechſel angenehmer Eindrücke und die Vergeſſenheit ſeiner ſelbſt bewirkt wird. Denen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Sitzen nöthigt, die anhaltend mit abſtracten Gegenſtänden oder drückenden Berufsarbeiten beſchäftigt ſind; deren Gemüth in Gefühlloſigkeit, Trübſinn oder hypochondriſche Verſtimmung verſunken iſt, oder denen, was wohl das ſchlimmſte von allen iſt, keine häusliche Glückſeeligkeit zu Theil wurde, — dieſen empfehle ich dieſes groſse Hülfsmittel.

Aber gar viele benutzen es nicht ſo, daſs es dieſe heilſamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich ſeyn, einige der wichtigſten Regeln mitzutheilen, wie man reiſen muſs, um es für Geſundheit und Leben heilſam zu machen.

1. Am gesundesten und zweckmäsigsten sind die Reisen zu Fuss und noch besser zu Pferde. Nur wenn man schwächlich ist, oder zu starke Touren macht, ist das Fahren rathsam.

2. Beym Fahren ist es sehr heilsam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu sitzen, bald zu liegen u. s. f., dadurch verhütet man am besten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meisten daher entstehen, wenn die Erschütterung immer einerley Richtung nimmt.

3. Die Natur verträgt keine schnellen Sprünge. Es ist deshalb niemand, der anhaltendes sitzendes Leben gewohnt war, anzurathen, sich davon schnell auf eine rasche stark erschütternde Reise zu begeben. Es würde ungefähr dasselbe seyn, als wenn jemand, der Wasser zu trinken gewohnt ist, plötzlich anfangen wollte, Wein zu trinken. —

Man mache daher den Uebergang langſam, und fange mit mäſsigen Bewegungen an.

4. Ueberhaupt dürfen Reiſen, die Verlängerung des Lebens und der Geſundheit zum Zweck haben, nie Strapaze werden, welches aber nur nach der Verſchiedenheit der Naturen und Konſtitutionen beſtimmt werden kann. Drey bis vier Meilen des Tags, und alle drey vier Tage einen oder einige Raſttage, möchten etwa der allgemeinſte Maasſtab ſeyn. Vorzüglich vermeide man das Reiſen bey Nacht, das durch Stöhrung der nöthigen Erholung, durch Unterdrückung der Ausdünſtung, und durch ungeſunde Luft immer ſehr nachtheilig iſt. Man kann ſich am Tage doppelt ſo viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe reſpectirt.

5. Man glaube ja nicht, daſs man auf Reiſen deſto unmäſsiger ſeyn könne.

Zwar in der Wahl der Speisen und Getränke braucht man nicht ängstlich zu seyn, und es ist am besten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man sich. Denn während der Bewegung ist die Kraft des Körpers zu sehr getheilt, als dass man dem Magen zu viel bieten dürfte, und die Bewegung selbst wird dadurch mühsamer. Insbesondere darf man in hitzigen Speisen und Getränken (was doch auf Reisen so gewöhnlich ist) nicht zu viel thun. Denn das Reisen an sich wirkt schon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speisen und Getränke, als im ruhigen Zustande. Sonst entstehen gar leicht Ueberreizungen, Erhitzungen, Blutkongestionen u. dgl. Am besten ist es, auf Reisen lieber oft aber wenig auf einmal zu geniessen, mehr zu trinken als zu essen, und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch stark nährend, nicht erhitzend, und nicht

leicht zu verfälschen sind. Daher es auf dem Lande und in schlechten Wirthshäusern am sichersten ist, Milch, Eyer, gut ausgebacknes Brod, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst zu geniefsen. Am meisten warne ich für den Weinen, die man in solchen Häusern bekommt. Besser ist Wasser, zu dessen Verbesserung man Citrone, oder Citronenzucker (*Pastilles au Citron*) oder einen guten Liquor, oder das Limonadenpulver (welches aus *Cremor Tartari* oder dem wesentlichen Weinsteinsalz, und Zucker an Citrone abgerieben besteht) bey sich führen kann, wovon man etwas zum Wasser mischt. Ist es faulichtriechend, so dient das Kohlenpulver *).

*) Diefs ist eine der grösten und wohlthätigsten Erfindungen der neuern Zeit, die wir Hrn *Lowiz* in Petersburg verdanken. Alles noch so faulriechende und schmeckende Wasser kann man auf folgende Weise in wenig Minuten völlig von seinem faulichten Geruch und Geschmack befreyen,

6. Man vermeide die übermäſsige Anſtrengung und Verſchwendung der Kräfte. Es iſt zwar im allgemeinen eben ſo ſchwehr das rechte Maas der Bewegung anzugeben, als das rechte Maas im Eſſen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen ſehr guten Wegweiſer gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben ſo bedeutend iſt, als das Gefühl der Sättigung beym Eſſen und Trinken. Müdigkeit iſt nichts anders, als der Zuruf der Natur, daſs unſer Vorrath von Kräften erſchöpft iſt, und, wer

und zu guten Trinkwaſſer machen: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pülvert ſie fein, und miſcht unter ein Nöſel Waſſer etwa einen Eſslöffel dieſes Pulvers, rührt es um, und läſst es einige Minuten ſtehen. Hierauf läſst man es durch Flieſspapier langſam in ein anderes Glaſs laufen, in welchem es ſich ohne Farbe, Geruch und Geſchmack, alſo völlig rein und zum Trinken tauglich, ſammlen wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert und in wohl verſtopfte Gläſer gefüllt, mit auf die Reiſe nehmen, und lange conſerviren.

müde ist, der soll ruhen. Aber freylich kann auch hier die Natur verwöhnt werden, und wir fühlen endlich eben so wenig das Müdeseyn, als der beständige Schlemmer das Sattseyn, besonders wenn man durch reizende und erhitzende Speisen und Getränke die Nerven spannt. Doch giebt es dann andre Anzeigen, die uns sagen, dass wir das Maas überschritten haben, und auf diese bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt mismuthig und verdrossen zu werden, wenn man schläfrig ist und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bey einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit sich verliert, wenn bey der geringsten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entsteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, — dann ist es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu suchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die denn schon im Entstehen ist.

7. Auf Reisen kann die unmerkliche Ausdünstung leicht gestöhrt werden, und Erkältung ist eine Hauptquelle der Krankheiten, die da vorkommen. Es ist daher rathsam allen schnellen Uebergang aus Hitze und Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und, wer eine schon empfindliche Haut hat, thut am besten, auf Reisen ein Hemde von dünnen Flanell zu tragen.

8. Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig, und daher das öftre Waschen des ganzen Körpers mit frischen Wasser sehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beyträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Clima wird man sich immer eher starke Bewegung zumuthen können, als im Sommer oder in heissen Ländern, wo uns schon der Schweiss die Hälfte der

Kraft entzieht. So auch früh morgens mehr als des Nachmittags.

10. Personen, die sehr vollblütig oder zu Bluthusten und andern Blutflüssen geneigt sind, müssen erst ihren Arzt befragen, ehe sie sich auf eine Reise begeben.

XI.

Reinlichkeit und Hautkultur — Untersuchung, ob wollne oder linnene Hautbekleidung besser sey.

Beydes halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgesondert hat, so wie alles der Art, was von aussen unsrer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautkultur ist ein wesentlicher Theil davon, und besteht in einer solchen Behandlung der Haut von Jugend

auf, wodurch dieſelbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müſſen nehmlich unſre Haut nicht blos als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenſchein betrachten; ſondern als eins der wichtigſten Organe unſers Körpers, ohne deſſen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Geſundheit noch langes Leben beſtehen kann, und deſſen Vernachläſſigung in neuern Zeiten eine unerkannte Quelle unzähliger Kränklichkeiten und Lebensabkürzungen worden iſt. Könnte ich doch nachfolgendes recht eindrücklich ſagen, um mehr Achtung für dieſes Organ und deſſen beſſere Behandlung zu erregen!

Die Haut iſt das gröſste Reinigungsmittel unſers Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdünſtet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäſse, auf eine unbemerkbare Weiſe eine Menge

ver-

verdorbner, abgenuzter und verbrauchter Theile. Diese Absonderung ist mit unserm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserm Körper bey weitem der grösste Theil alles Verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder unthätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unsrer Säfte unausbleibliche Folge seyn. Insbesondere entstehen die übelsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Sitz des allgemeinsten Sinns, des *Gefühls*, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der uns umgebenden Natur, insbesondere der Atmosphäre, in Verbindung sezt, von dessen Zustand also grösstentheils das Gefühl unsrer eignen Existenz und unsers Verhältnisses zu dem, was um uns ist, bestimmt wird. Die grössere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheiten hängt daher gar sehr von der Haut ab, und wessen Haut zu ge-

ſchwächt oder erſchlafft iſt, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derſelben, wodurch es denn kommt, daſs er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftgen auf eine höchſt unangenehme Weiſe in ſeinem Innern bemerkt, und zulezt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieſs die rhevmatiſche Conſtitution, die hauptſächlich in der mangelnden Hautſtärke ihren Grund hat. Auch entſteht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zuſtand iſt, und uns beſtändigen Erkältungen und Kränkliehkeiten ausſezt.

Ueberdieſs iſt ſie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unſers Körpers in Ordnung zu halten. Je thätiger und offner die Haut iſt, deſto ſicherer iſt der Menſch für Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, Darmkanal und ganzen Un-

terleib, deſto weniger Neigung zu den *gaſtriſchen* (gallichten und ſchleimichten) *Fiebern*, zur *Hypochondrie*, *Gicht*, *Lungenſucht*, *Katarrhen* und *Hämorrhoiden*. Eine Haupturſache, daſs dieſe Krankheiten jezt bey uns ſo eingeriſſen ſind, liegt darinne, daſs wir unſre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und ſtärken.

Die Haut iſt ferner eins der wichtigſten Reſtaurationsmittel unſers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geiſtiger Beſtandtheile zugeführt werden ſollen. Ohne geſunde Haut iſt daher keine völlige Reſtauration, ein Hauptprinzip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit deteriorirt den Menſchen phyſiſch und moraliſch.

Auch iſt nicht zu vergeſſen, daſs die Haut das Hauptorgan der Criſen, d. h. der Naturhülfe in Krankheiten, iſt, und

dafs ein Menfch mit einer öffnen und gehörig belebten Haut weit ficherer feyn kann, bey vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommner geheilt zu werden, ja fich oft, ohne Arzney, felbft durch zu helfen.

Dafs ein folches Organ ein Grundpfeiler der Gefundheit und des Lebens fey, wird nun wohl niemand leugnen, und es ift daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten, und gerade bey den vernünftigern und aufgeklärtern Völkern, daffelbe und feine gehörige Kultur fo ganz hat vernachläffigen können. Ja, anftatt das mindefte dafür zu thun, finden wir vielmehr, dafs man von Kindheit auf alles gleichfam darauf anlegt, die Haut zu verftopfen, zu erfchlaffen und zu lähmen. Bey weiten die mehreften Menfchen empfinden auffer dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder, die Haut

wird durch den täglichen Schweiſs und Schmuz immer mehr verſtopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. ſ. w. erſchlafft und geſchwächt, durch eingeſchloſsne Luft und ſitzendes Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Uebertreibung behaupten zu können, daſs bey den meiſten Menſchen unſrer Gegenden die Haut zur Hälfte verſtopft und unthätig ſey.

Man erlaube mir, hier auf eine Inconſequenz aufmerkſam zu machen, die nur das vor ſich hat, daſs ſie nicht die einzige der Art im menſchlichen Leben iſt. Bey Pferden und andern Thieren iſt der gemeinſte Mann überzeugt, daſs gehörige Hautkultur ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlſeyn und Leben ſey. Der Knecht verſäumt Schlaf und alles, um ſein Pferd gehörig ſtriegeln, ſchwemmen und reinigen zu können. Wird das Thier mager und ſchwach, ſo iſt es der erſte Gedanke, ob man viel-

leicht in der Hautbeſorgung etwas verſäumt und vernachläſſigt habe. Bey ſeinem Kinde aber und bey ſich ſelbſt, fällt ihm dieſer einfache Gedanke nie ein. Wird dieſs ſchwach und elend, zehrt es ſich ab, bekommt es die ſogenannten Miteſſer (alles Folge der Unreinlichkeit), ſo denkt er eher an Behexung und andern Unſinn, als an die wahre Urſache, unterlaſsne Hautreinigung. So vernünftig, ſo aufgeklärt ſind wir bey Thieren; warum nun nicht auch bey Menſchen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinigkeit und eines geſunden lebendigen Zuſtandes der Haut zu geben habe, ſind ſehr leicht und einfach, und können, insbeſondere wenn ſie von Jugend auf befolgt werden, als groſse Verlängerungsmittel des Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne forgfältig alles, was unfer Körper als fchädlich und verdorben von fich abgefondert hat. Diefs gefchieht, wenn man öfters (wer es haben kann täglich) die Wäfche wechfelt, die Betten, wenigftens die Ueberzüge oft umändert, und fich daher lieber der Matrazen bedient, die weniger Unreinigkeit annehmen, und die Luft des Wohnzimmers hauptfächlich des Schlafzimmers immer erneuert.

2. Man wafche fich täglich mit frifchem Waffer den ganzen Körper, und reibe zugleich die Haut ftark, wodurch fie aufferordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Wochen wenigftens einmal in lauen Waffer, wozu fehr nützlich noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemifcht werden kann. Wollte Gott, dafs die Badehäufer an allen Orten wieder in

Gang gesezt würden, damit auch der unbegüterte Theil des Volks diese Wohlthat geniessen könnte, so wie er sie in den vorigen Jahrhunderten überall genoss, und dadurch gesund und stark wurde! *)

*) Wir haben noch überall Badehäuser und Bader, aber blos als *Rudera* jener löblichen Gewohnheit. Ihre Benutzung ist durch eine unbegreifliche Indolenz der Menschen ganz abgekommen. Ehemahls gingen alle Sonnabende Baderprozessionen mit klingenden Becken durch die Strassen, um ans Baden zu erinnern, und der im Schmuz arbeitende Handwerker wusch nun im Bade jene Unreinigkeiten von sich, die er jezt gewöhnlich Zeitlebens mit sich trägt. Es sollte jeder Ort ein Badehaus oder Floss im Flusse für den Sommer, und ein andres für den Winter haben. Nur beobachte man bey jedem Bade die Regel, nie bey vollem Magen, also nüchtern oder 4 Stunden nach dem Essen, auch nie mit erhiztem Körper ins Bad zu gehen, im kühlen Flusswasser nie über eine Viertelstunde, im lauen Wasser nie über drey Viertelstunden zu bleiben, die Erkältung beym Herausgehen zu verhüten (welches am besten dadurch geschieht, wenn man gleich beym

Ich kann hier nicht umhin, des *Seebads* zu erwähnen, das durch ſeine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hautkultur oben an ſteht, und gewiſs eins der erſten Bedürfniſſe der jetzigen Generation erfüllt, die Haut zu öfnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervenſyſtem neu zu beleben. Es hat dieſes Bad zwey groſse Vorzüge, einmal daſs es (ohngeachtet ſeiner groſsen Heilkräfte in Krankheiten) dennoch als das naturgemäſseſte Hülfsmittel, auch blos zur Erhaltung und Befeſtigung der Geſundheit, von Geſunden benuzt werden kann, was bey einer Menge anderer Bäder nicht der Fall iſt,

Herausſteigen einen flanellnen Schlafrock überzieht), und nach dem Bade bey trockner warmer Witterung eine mäſsige Bewegung zu machen, bey kühler und feuchter Witterung aber eine Stunde lang im warmen Zimmer zu bleiben. Mehr davon findet man in *Meinen gemeinnützigen Aufſätzen*, *Leipzig bey Göſchen*, unter dem Kapitel: *Erinnerung an die Bäder.*

die einem Gesunden schaden. Es ist damit wie mit der Leibesbewegung, sie kann unheilbare Krankheiten kuriren, und dennoch kann sie auch der Gesündeste zu Erhaltung seiner Gesundheit brauchen. Der andre Vorzug aber ist der ganz unbeschreibliche grosse und herrliche Anblick der See, der damit verbunden ist, und der auf einen nicht daran gewöhnten eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation des Nervensystems und Gemüths hervorbringen kann. Ich bin überzeugt, dass die physischen Wirkungen des Mittels durch diesen Seeleneindruck ausserordentlich unterstüzt werden müssen, und dass z. B. eine hypochondrische oder an Nerven leidende Person schon das Wohnen an der See und die damit verbundnen herrlichen Schauspiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturms u. s. w. halb kuriren können. Ich würde in gleicher Absicht einem Kontinentsbewohner die

Reiſe ins Seebad, und einem Küſtenbewohner die Reiſe in die Alpen rathen; denn beydes ſind, dünkt mich, die gröſsten Standpuncte der Natur. Dank daher dem erhabenen und Menſchen beglückenden Fürſten, der in *Doberan* bey *Roſtock* Teutſchland das erſte Seebad ſchenkte, und dem würdigen Arzt *Vogel*, der daſſelbe ſo trefflich und zweckmäſsig einrichtete, und durch ſeine Gegenwart die Heilſamkeit deſſelben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht ſchwächen, und die ausdünſtenden Materien leicht durchgehen laſſen. Ich kenne nichts verderblicheres in dieſem Sinne, als das Tragen der Pelze. Es ſchwächt durch die übergroſse Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünſtung, ſondern Schweiſs, und läſst doch die verdunſtenden Theile, wegen des Leders, nicht hindurch gehen. Die Folge iſt, daſs ſich ein beſtändiges

Dunſtbad zwiſchen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daſs ein groſser Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingeſogen wird. Weit beſſer iſt das Engliſche Pelzzeug, welches die Vortheile des Pelzes und doch nicht (weil es kein Leder hat) die Nachtheile der Unreinlichkeit und der eingeſchloſsnen Hitze hat. Aber alle dieſe zu warmen wollnen Bedeckungen auf bloſser Haut, ſind nur bey ſehr groſser Kälte, oder bey ſchon ſchwächlichen und zu Rheumatismen geneigten Naturen zu empfehlen. In der Kindheit und Jugend und bey übrigens geſunden Körper iſt es am beſten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen, und darüber im Sommer ein eben ſolches, im Winter ein wollnes, Ueberkleid.

5. Man mache ſich fleiſsig körperliche Bewegung, denn dieſs iſt das gröſs-

te Beförderungsmittel der unmerklichen Ausdünſtung.

6. Man vermeide ſolche Speiſen, die die Ausdünſtung hemmen, und nicht gut perſpiriren. Dahin gehören alles Fett, Schweinefleiſch, Gänſefleiſch, grobe unausgebackne Mehlſpeiſen, Käſe.

Es iſt in neuern Zeiten von vielen Aerzten der Vorſchlag gethan worden, die Haut ganz mit wollnen, ſtatt linnnen Kleidungen zu bedecken. Da der Gegenſtand allgemein und wichtig iſt, ſo will ich zuerſt die Wirkung der Wolle auf den lebenden Körper überhaupt beſtimmen, und dann die nöthigen Reſultate für den Gebrauch derſelben ziehen. Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung iſt folgende.

1. Sie reizt die Haut ſtärker als Linnen, folglich erhält ſie ſie mehr in Thätigkeit und befördert die Ausdünſtung. Durch eben dieſe reizende Wirkung

zieht ſie auch mehr Krankheitsſtoff in die Haut. Durch ihren Reiz erhöhet ſie auch die Empfindlichkeit der Haut.

2. Wolle iſt ein weit ſchlechterer Wärmeleiter als Linnen, folglich vermindert ſie die Entziehung der thieriſchen Wärme beſſer, erhält alſo einen höhern Grad von Wärme in der Haut.

3. Wolle, wenn ſie nehmlich in poröſes Zeug verarbeitet iſt, hat theils wegen der gröſsern Wärme, theils wegen der poröſen Eigenſchaft, den groſsen Vorzug vor dem Linnen, daſs ſie die ausgedünſtete Materie in Dunſtgeſtallt fortſchaft, oder, welches eben das iſt, verhindert, daſs dieſe Dünſte nicht auf der Haut in Waſſer verwandelt werden, d. h. nicht naſs machen; Leinwand hingegen giebt wegen der geringern Wärme und gröſsern Dichtigkeit Gelegenheit, daſs der Hautdunſt Waſſer wird, deswegen bleibt man in wollener

Bekleidung, auch bey ſtarker Ausdünſtung, trocken, in leinenen hingegen wird man naſs.

4. Die Ausdünſtung unſers Körpers iſt das groſse Mittel, was die Natur in ihn ſelbſt gelegt hat, ſich abzukühlen. Dadurch erhält ein lebender Körper die wundervolle Eigenſchaft, nicht wie ein Todter den Grad von Hitze annehmen zu müſsen, den das ihn umgebende *Medium* hat, ſondern den Grad ſeiner Temperatur ſich ſelbſt geben und modifiziren zu können. Je freyer wir alſo ausdünſten, deſto gleichförmiger wird unſer Wärmegrad ſeyn, deſto leichter werden wir jedes von innen oder auſſen uns gegebene Uebermaaſs an Wärme verflüchtigen können. Daher kommt, daſs Wolle, ohnerachtet ſie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freyere allgemeine Ausdünſtung die Ueberfüllung der ganzen Blutmaſse mit Wärmeſtoff (die innre Erhitzung) beſſer ver-

mindert, als Linnen. Und hieraus läſst ſichs erklären, warum man, wenn man erſt durch Gewohnheit den reitzenden Eindruck auf die Hautnerven überwunden hat, in wollener Bekleidung im Sommer weniger heiſs iſt, als in leinener (daſs man weniger ſchwizt, folgt aus dem vorigen Satze); ferner, daſs in den heiſſeſten Klimaten baumwollene und wollene Kleider beſſer behagen und die gewöhnlichen ſind.

5) Wolle iſt ein elektriſcher Körper, Linnen nicht, d. h. Wolle kann Elektricität erwecken, aber nicht ableiten. Wird nun die Haut damit bekleidet, ſo folgt, daſs der ſo bekleidete Körper elektriſcher werden müſſe, denn es wird ihm weniger von ſeiner animaliſchen Elektricität entzogen, und überdieſs noch immer neue in der Oberfläche entwickelt.

6) Wolle nimmt weit leichter anſteckende Krankheitsſtoffe an, und hält ſie feſter als Linnen.

Nun

Nun ſind wir im Stande, zu beſtimmen, ob wollene Bekleidung geſund oder ungeſund ſey, und in welchen Fällen ſie nütze, und in welchen ſie ſchade.

Im Ganzen genommen glaube ich, daſs es nicht gut wäre, wenn die wollene Hautbekleidung allgemein eingeführt würde. Wenigſtens würde ich ſie nie einem Kinde oder jungen Menſchen angewöhnen. Denn in dieſer Lebensperiode braucht man weniger künſtliche Erwärmung und Beförderung der Ausdünſtung, und überdieſs macht man die Haut doch allemal dadurch empfindlicher, oder verwöhnt ſie, ſo daſs man bey Unterlaſſung dieſer Bekleidung ſich weit leichter erkältet. Auch erfordert eine ſolche Bekleidung weit mehr Reinlichkeit und Wechſel, würde folglich, wenn ſie auch unter den ärmern Klaſſen eingeführt würde, noch mehr Unreinlichkeit unter ihnen verbreiten, als

schon da ist, welches hauptsächlich zwey grosse Nachtheile hervorbringen würde, einmal eine grössere Häufigkeit von Hautkrankheiten und Ausschlägen, und dann einen längern Aufenthalt ansteckender Krankheitsstoffe in der Kleidung.

Aber nun giebt es einzelne Fälle, wo sie gewiss sehr heilsam und sehr zu empfehlen ist. Heilsam ist sie überhaupt allen, die über die erste Hälfte des Lebens hinaus sind, nach dem 40 Jahre, wo die Ausdünstung und die thierische Wärme und Reizbarkeit abzunehmen anfangen.

Heilsam ist sie allen, die von Natur nicht viel Ueberfluss von thierischer Wärme und Reizbarkeit, ein blasses Ansehen, schwammichten Körper, schlaffe Fasern, schleimichte Säfte haben, den sogenannten kalten Naturen.

Heilsam ist sie allen, die ein sitzendes Stubenleben führen, um so mehr, wenn

ſie dabey viel meditiren. Denn bey ſolcher Lebensart leidet die Ausdünſtung allemal, und es braucht einen Hautreiz, der die gehörige Tendenz der Säfte in die Peripherie erhält.

Heilſam iſt ſie allen, die zu Katarrhen, Schleimanhäufungen, Flüſsen und Gichtbeſchwehrden geneigt ſind. Sie können zuweilen blos durch ſolche Bekleidung von Grund aus gehoben werden.

Eben ſo nützlich iſt ſie bey Anlagen zu Diarrhöen und ſelbſt bey graſſirenden Ruhren, die durch nichts ſo ſicher verhütet werden können.

Heilſam iſt ſie bey aller Neigung zu Kongeſtionen, d. h. zu unnatürlicher Anhäufung des Bluts oder andrer Säfte in einzelnen Theilen, z. E. im Kopfe (woraus Schwindel, Kopfweh, Ohrenbrauſen, Schlagfluſs u. dgl. entſtehen) oder in der Bruſt (wovon Bruſtſchmer-

zen, Engbrüſtigkeit, Huſten u. dgl. die Folgen ſind). Dieſe Uebel hebt ſie treflich, theils durch den Gegenreiz in der Haut, theils durch die allgemeinere freyere Ausdünſtung, und ſo kann ſie ſelbſt ein ſchönes Mittel gegen anfangende Lungenſucht, Hämorrhoiden, Bluthuſten und alle andere Blutflüſse werden.

Heilſam iſt ſie allen Nervenſchwachen, Hypochondriſten und hyſteriſchen Perſonen, bey denen die freye Ausdünſtung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlſeyns iſt.

Heilſam iſt ſie nach allen ſchwehren Krankheiten, um die Rezidiven zu verhüten.

Heilſam iſt ſie allen, die eine zu groſse Empfindlichkeit gegen die Atmosphäre haben. Es giebt gewiſs keinen gröſsern Panzer gegen Hitze, Kälte, Näſſe, Wind, electriſche oder andere atmos-

phärifche Einflüfse, als wollene Bekleidung.

Heilfam ift fie in folchen Klimas, wo öftere und plötzliche Abwechfelungen der Luft gewöhnlich find, und fo auch allen Lebensarten, die mit folchen plötzlichen Abwechfelungen verbunden find, vorzüglich auf Reifen.

Aber fie kann auch fchaden. Allen denen, die fchon von Natur zu fehr ftarken Schweifsen geneigt, und noch in folchen Jahren find, dafs fie diefes Uebel los zu werden hoffen können; — Allen, die von Natur einen grofsen Ueberflufs an thierifcher Electricität, Lebenskraft, Wärme haben; — Allen, die Hautausfchläge haben, oder fehr dazu geneigt find; — Allen, die nicht im Stande find, diefe Bekleidung oft zu wechfeln, oder wenigftens alle 8 bis 14 Tage frifch gewafchen anziehen — Allen diefen wiederrathe ich fie. Höchft fchäd-

lich ist es, wenn junge Leute Beinkleider von solchen wollenen Zeugen tragen.

Aber auch da, wo sie heilsam ist, empfehle ich doch immer nur ein solches wollenes Zeug, das nicht zu rauh, nicht zu dick, und porös gewebt ist.

Will man nicht den ganzen Körper so bekleiden, so ist es wenigstens zur Erreichung obiger Absichten zuträglich, Strümpfe von diesem Material (im Sommer dünne, im Winter dicke) zu tragen, und diese Benutzung desselben wäre allgemein zu wünschen. Bey Empfindlichern können sie von Flockseide oder Saidenhaasenhaaren mit feiner Wolle gemischt, bereitet werden.

Will man ein Material zur allgemeinen Hautbekleidung haben, was nicht die Unannehmlichkeiten der Wolle und doch viele ihrer Vorzüge hat, so kann die Baumwolle dazu dienen. Sie reizt

und wärmt nicht ſo ſehr als Wolle, und conſervirt doch beſſer Hautausdünſtung und Wärme als Linnen. Ich glaube daher für Perſonen, die ſich noch geſund befinden und keinen beſondern Grund zum Tragen der Wolle haben*, oder gar zu reizbar in der Haut ſind, wären Hemden von Baumwolle und Linnen gemiſcht die beſten.

XII.

Gute Diät und Mäſsigkeit im Eſſen und Trinken — Erhaltung der Zähne.

Der Begriff der guten Diät iſt etwas relatif; wir ſehen, daſs gerade die Menſchen die älteſten wurden, die gewiſs keine ausgeſuchte ängſtliche Diät hielten, aber die ſparſam lebten, und es iſt eben ein Vorzug der menſchlichen Natur, daſs ſie alle, auch die heterogenſten, Nahrungsmittel verarbeiten und ſich verähnlichen kann, und nicht, wie die thieriſche, auf eine gewiſſe Klaſſe eingeſchränkt iſt. Es iſt ausgemacht, daſs ein Menſch, der natürlich, mehr im Freyen und in Bewegung lebt, ſehr we-

nig Diätregeln braucht. Unsre künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

So viel ist gewiss, dass es nicht so wohl auf die Qualität aber gar sehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankömmt, wenn wir auf Verlängerung des Lebens sehen, und *Cornaros* Beyspiel giebt uns davon einen erstaunlichen Beweiss, wie weit ein sonst schwächlicher Mensch dadurch seine Existenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, dass der grösste Theil der Menschen viel mehr isst, als er nöthig hat *), und

*) Das oben erzählte Beyspiel von *Cornaro* giebt den besten Beweis davon, mit wie wenig Nahrung der Mensch leben und gesund seyn kann. Das neueste Beyspiel gab der tapfre Vertheidiger von Gibraltar, *Elliot*, welcher 8 Tage der Belagerung hindurch von nichts als 4 Loth Reiss täglich lebte. In südlichen Gegenden, im Orient,

ſchon in der Kindheit wird uns durch das gewaltſame Hinunterſtopfen und Ueberfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wiſſen, wenn wir ſatt ſind.

Ich werde alſo hier nur ſolche Regeln in Abſicht aufs Eſſen und Trinken geben, die allgemein gültig ſind, und von denen ich überzeugt bin, daſs ſie weſentlichen Einfluſs auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir eſſen, ſondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, *wer alt werden will, der eſſe langſam*, denn ſchon im Munde müſſen die Speiſen den erſten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieſs geſchieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermiſchung mit

findet man dieſe Beyſpiele häufiger als in den nördlichen.

Speichel, welches beydes ich als ein Hauptſtück des ganzen Reſtaurationsgeſchäfts betrachte, und daher einen groſsen Werth zur Verlängerung des Lebens darauf lege, um ſo mehr, da nach meinen Unterſuchungen, alle ſehr alt gewordene die Gewohnheit an ſich hatten, langſam zu eſſen.

2. Es kommt hierbey alſo ſehr viel auf *gute Zähne* an, daher ich die *Erhaltung der Zähne* mit Recht unter die Lebensverlängernden Mittel zähle. Hier einige Regeln, die gewiſs, wenn ſie von Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter feſt und unverdorben erhalten können:

Man verbinde immer einen gehörigen Genuſs der Vegetabilien oder des Brodes mit dem Fleiſche, denn das Fleiſch bleibt weit leichter zwiſchen den Zähnen hängen, fault und greift die Zähne an. Man wird daher durchgän-

gig finden, dafs die Klaffen von Menfchen, die wenig oder gar kein Fleifch geniefsen, Bauern, Landbewohner, immer die beften Zähne haben, ohneracht fie fie faft nie putzen. Aber es kann kein befsres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stücks fchwarzen trocknen Brodes. Es ift daher für die Zähne eine fehr heilfame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brodrindgen langfam zu verkauen.

Man vermeide jeden plötzlichen Uebergang der Zähne aus einer heiffen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Ueberzug jedes Zahns ift Glas- oder Emailartig, und kann bey jedem folchen fchnellen Wechfel leicht einen Sprung bekommen, in den fich die verdorbnen Theile hineinfetzen, und fo den erften Grund zur Corruption des Innern legen. Es ift daher am beften, nie zu heiffe oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigften

während des Genuſſes von etwas heiſſen, z. E. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebacknes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermiſcht iſt.

Sobald man den erſten angefreſsnen Zahn bemerkt, ſo laſſe man ihn gleich heraus nehmen, denn ſonſt ſteckt dieſer die übrigen an.

Man ſpüle alle Morgen, insbeſondere aber nach jeder Mahlzeit die Zähne mit Waſſer aus, denn dadurch werden die Ueberreſte der Speiſen weggenommen, die ſo gewöhnlich zwiſchen den Zähnen ſitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich iſt das Reiben, nicht ſowohl der Zähne, als vielmehr des Zahnfleiſches, wozu man ſich einer etwas rauhen Zahnbürſte bedienen kann, denn das Zahnfleiſch

wird dadurch fester, härter, wächst und umschliesst die Zähne besser, welches ungemein zu Erhaltung derselben dient.

Man wird bey gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie diess in der Natur manches Menschen liegt), geneigt seyn, immer mehr Schmuz (den sogenannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich folgendes ganz unschuldiges Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äusserst fein gepülvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken- und eben so viel Bergamottöhl zugemischt, und damit die Zähne, besonders das Zahnfleisch, des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so sezt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüte ſich ja, bey Tiſch nicht zu ſtudiren, zn leſen oder den Kopf anzuſtrengen. Dieſer Zeitpunct muſs ſchlechterdings dem Magen heilig ſeyn. Es iſt die Zeit ſeines Regiments, und die Seele darf nur in ſo fern mit ins Spiel kommen, als nöthig iſt, *ihn* zu unterſtützen. So iſt z. B. das Lachen eins der gröſsten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohnheit unſrer Vorfahren, daſſelbe durch Leberreime und Luſtigmacher bey Tiſche zu erregen, war auf ſehr richtige mediziniſche Grundſätze gebaut. — Genug, man ſuche frohe und muntere Geſellſchaft bey Tiſch zu haben. Was in Freuden und Scherz genoſſen wird, das giebt gewiſs auch gutes und leichtes Blut.

4. Man mache ſich nie unmittelbar nach der Mahlzeit ſehr ſtarke Bewegung, denn dieſes ſtöhrt die Verdauung und Aſſimilation der Nahrungsmittel ganz erſtaunlich. Am beſten Stehen oder

langſames Herumgehen. Die beſte Zeit zur Bewegung iſt vor Tiſch, oder drey Stunden nach dem Eſſen.

5. Man eſſe nie ſo viel, daſs man den Magen fühlt. Am beſten man höre auf, ehe man noch überſättigt iſt. Und immer muſs die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit in Verhältniſs ſtehen; je weniger Arbeit, deſto weniger Nahrung.

6. Man gewöhne ſich an beſtimmte Zeiten des Eſſens. Nichts iſt nachtheiliger, als das beſtändige und unordentliche Eſſen den ganzen Tag über, und auſſer der Mahlzeit. Zur guten Verdauung gehört, daſs der Magen ausdauet, d. h. daſs er von Zeit zu Zeit leer wird, und damit ſich nun ſeine Kräfte ſowohl als die zur Verdauung nöthigen Magenſäfte ſammlen und den gehörigen Grad von Schärfe erlangen können. Nach ſolchen Pauſen geht der

Magen

Magen mit erneuerten Kräften an ſein Werk, welchen Vortheil die verlieren, die unaufhörlich kauen. Daher auch Magenſchwäche, ewige Verdauungsfehler, ſchlechte Säfte, ja bey Kindern die Darrſucht die Folgen davon ſeyn können. Am ſchicklichſten ſcheint mirs, eine Pauſe von 5 bis 6 Stunden zwiſchen jeder Mahlzeit zu laſſen.

7. Man halte ſich bey der Wahl der Speiſen immer mehr an die Vegetabilien. Fleiſchſpeiſen haben immer mehr Neigung zur Fäulniſs, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbeſſerung der Fäulniſs, die unſer beſtändiger nächſter Feind iſt. Ferner animaliſche Speiſen haben immer mehr reizendes und erhitzendes, hingegen Vegetabilien geben ein kühles mildes Blut, vermindern die innern Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und retardiren alſo wirklich die Lebensconſumtion. Und endlich geben animaliſche Speiſen

viel mehr Blut und Nahrung, und erfodern alſo, wenn ſie gut bekommen ſollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung; auſſerdem wird man vollblütig. Sie ſind alſo in dieſer Rückſicht gar keine Nahrung für Gelehrte und Leute, die viel ſitzen, denn ſolche Menſchen brauchen keine ſo ſtarke Reſtauration, wenig Erſatz von Subſtanz, ſondern nur von den feinern Nahrungsſäften, die zu den Geiſtesbeſchäftigungen dienen. Am meiſten vermeide man Fleiſch im Sommer und wenn Faulfieber graſſiren. — Auch finden wir, daſs nicht die Fleiſcheſſer, ſondern die, die von Vegetabilien (Gemüſe, Obſt, Körner und Milch) leben, das höchſte Alter erreichten. — *Baco* erzählt von einem 120jährigen Manne, der zeitlebens nichts anders als Milch genoſſen hatte. Die Bramanen eſſen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien und erreichen meiſt ein 100jähriges Alter. *J. Wesley* fing in der Mitte ſeines

Lebens an, gar kein Fleiſch, ſondern blos Vegetabilien zu genieſſen, und ward 83 Jahr alt. Wollten doch die Herren, die blos im Fleiſchgenuſs Geſundheit und Stärke zu finden vermeynen, daran denken, daſs die Bewohner der Schweizeralpen faſt nichts als Brod, Milch und Käſe genieſsen, und was ſind es für rüſtige und kraftvolle Menſchen!

8. Man eſſe Abends nie viel, wenig oder gar kein Fleiſch, am beſten kalt, und einige Stunden vor Schlafengehen. Für junge und vollblütige Leute habe ich nichts zuträglicher zum Abendeſſen gefunden, als Obſt mit etwas gut ausgebacknem Brod. Im Winter beſonders Aepfel, die einen vorzüglich ruhigen und leichten Schlaf geben, und bey ſitzender Lebensart zugleich den Vorzug haben, den Leib gehörig zu öfnen.

9. Man verſäume nicht das nöthige Trinken. Es geſchieht häufig, daſs man

durch Unachtſamkeit auf die Erinnerungen der Natur zulezt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Haupturſache der Trockenheit, Verſtopfung des Unterleibes, und einer Menge von Krankheiten iſt, die man ſo häufig bey Gelehrten und ſitzenden Frauenzimmern findet. Aber man merke: Nicht unter dem Eſſen iſt die beſte Zeit zum Trinken, denn dadurch wird der Magenſaft zu ſehr verdünnt und die Kraft des Magens geſchwächt, ſondern nach Tiſche etwa eine Stunde nachher.

Das beſte Getränk iſt *Waſſer*, dieſes gewöhnlich ſo verachtete, ja von manchen für ſchädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein groſses Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Hr. General-Chirurgus *Theden* ſagt *), der

*) S. *Thedens* neue Bemerkungen.

ſein nun mehr als 80jähriges Leben, hauptſächlich dem täglichen Genuſs von 7 bis 8 Quart (20 bis 24 Pfund) friſchen Waſſer zuſchreibt, den er nun ſeit mehr als 40 Jahren macht. Er war zwiſchen dem 30ſten und 40ſten Jahre der ärgſte Hypochondriſt, bisweilen bis zur tiefſten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daſs er dieſe Waſſerdiät anſing, verloren ſich alle die Zufälle, und er iſt in der ſpätern Hälfte ſeines Lebens weit geſunder, als in der frühen, und völlig frey von Hypochondrie. — Aber die Hauptſache iſt, es muſs *friſch* (d. h. aus Quellen, nicht aus offnen Brunnen, friſch geſchöpft und gehörig verſtopft) ſeyn, denn jedes Brunnenwaſſer hat ſo gut, wie die mineraliſchen, ſeinen Brunnengeiſt (fixe Luft) wodurch es eben verdaulich und ſtärkend wird. — Reines und friſches Waſſer hat folgende weſentliche Vorzü-

ge, die uns gewiſs Reſpect dafür einflöſsen können:

Das Element des Waſſers iſt das gröſste, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es iſt durch ſeine Kälte und fixe Luft ein fürtreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es iſt ein herrliches Galle- und Fäulniſstilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der ſalzigten Beſtandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Abſonderungen des Körpers. Ohne Waſſer exiſtirt keine Excretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerſtoff ein Beſtandtheil des Waſſers iſt, ſo trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, indem wir Waſſer trinken.

Auch kann ich hier unmöglich unterlaſſen, wieder einmal etwas zum Beſten der Suppen (der flüſſigen Nahrung) zu ſagen, nachdem es ſeit einiger Zeit

Mode worden iſt, ihnen nichts als Böſes nachzuſagen.

Ein mäſsiger Genuſs von Suppen ſchadet zuverläſſig nicht; es iſt ſonderbar, ſich davon ſo groſse Erſchlaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wirs auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet ſich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natürlichen Temperatur einer warmen Suppe? Nur hüte man ſich, ſie heiſs oder in zu groſser Menge auf einmal, oder zu wäſſerigt zu genieſſen. Aber ſie hat auch groſse Vortheile; Sie erſezt das Getränk, beſonders bey Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche auſſer Tiſch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn ſie nun auch das Suppeneſſen unterlaſſen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobey noch das zu bemerken iſt, daſs das Flüſſige, in Suppengeſtalt ge-

noſſen, ſich weit beſſer und ſchneller unſern Säften beymiſcht, als wenn es kalt und roh getrunken wird. Eben deswegen iſt nun auch Suppe ein groſses Verhütungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockne Naturen und im Alter die beſte Art der Nahrung. Je älter der Menſch wird, deſto mehr muſs er von Suppe leben. Ja ſelbſt die Dienſte eines Arzneymittels vertritt ſie. Nach Erkältungen, bey nervigten oder Magenkopfweh, bey Koliken und manchen Arten von Magenkrämpfen, iſt warme Suppe das beſte Mittel. Auch wird es zum Beweiſe des Nutzens und wenigſtens der Unſchädlichkeit der Suppen dienen, wenn ich ſage, daſs unſre Vorfahren, die gewiſs ſtärker waren, als wir, und die Bauern, die es noch ſind, viel Suppe genieſſen, und daſs alle alte Leute, die ich kennen gelernt habe, groſse Freunde der Suppe waren.

Das *Bier* ist als Ersatz des Wassers zu benutzen in Gegenden, die kein gutes Wasser haben, oder für Menschen, die einen zu schwachen Magen, Neigung zur Hartleibigkeit oder einen erschöpften nahrungslosen Körper haben. Doch muss es gut bereitet und gut gewartet seyn, d. h. einen gehörigen Antheil Malz und Hopfen haben (das erste giebt ihnen die nährenden, das zweyte die Magenstärkenden und Verdauungsbefördernden Theile), gehörig ausgähren, und auf Flaschen abgefüllt werden, damit es auch Geist behalte. Die Kennzeichen eines guten Bieres sind: Es ist hell, nicht trübe oder dick, und hat oben auf keinen dicken gelben, sondern einen leichten, weissen und dünnen Schaum.

Der *Wein* erfreut des Menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen sind am ältesten geworden, die ihn

nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconſumtion beſchleunigendes, Mittel, das Leben ſehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu groſser Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht ſchaden und ein Freund des Lebens werden ſoll, ſo muſs man ihn nicht täglich, und nie im Uebermaas trinken, je jünger man iſt, deſto weniger, je älter, deſto mehr. Am beſten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benuzt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundſchaftlichen Zirkels verſpart.

Ich muſs hier noch einiger ſonderbaren Genüſse erwähnen, die nur den neuern Zeiten eigen ſind, der Genuſs des Rauchs und der Schnupfpulver.

Der *Rauchgenuſs* iſt einer der unbegreiflichſten. Etwas unkörperliches, ſchmutziges, beiſsendes, übelriechen-

des, kann ein ſolcher Lebensgenuſs, ja ein ſolches Lebensbedürfniſs werden, daſs es Menſchen giebt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis ſie Rauch durch Mund und Naſe ziehen. Ja man erzählt von einem Schwediſchen Hauptmanne im ſiebenjährigen Kriege, der in Ermangelung des Tabaks, Stroh in die Pfeife ſtopfte, und verſicherte, dieſs ſey alles einerley, wenn er nur Rauch unter der Naſe ſehe, ſo wäre er zufrieden. — Ich will hier nichts von dieſen Vorzügen weiter ſagen, denn die würden ſie doch nicht begreifen, die keine Tabaksraucher ſind. Und unentbehrlich zum Wohlſeyn und zur Glückſeeligkeit ſind ſie nicht, denn wir ſehen die, die nicht rauchen, eben ſo heiter, eben ſo glücklich, eben ſo geſund, ja noch geſünder. Aber ich muſs etwas von den Nachtheilen ſagen, die dieſe Gewohnheit hat, beſonders der jungen Leute willen,

die dieſes Buch leſen, und die noch die freye Wahl haben, ſie anzunehmen oder nicht. Das Tabaksrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaſs, ſchwächt Augen und Gedächtniſs, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, diſponirt daher zu Kopfbeſchwehrden und Bruſtkrankheiten, und kann denen, die hectiſche Anlage haben, Bluthuſten und Lungenſucht zuziehen. Ueberdieſs giebt es ein Bedürfniſs mehr, und je mehr ein Menſch Bedürfniſſe hat, deſto mehr wird ſeine Freyheit und Glückſeeligkeit eingeſchränkt. Ich warne daher jedermann dafür, und werde mich ſehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieſer üblen Sitte (die, wie ich mit Freuden bemerke, ſchon ſehr abnimmt) beytragen kann.

Das *Schnupfen* iſt nicht viel beſſer, und in Abſicht der Unreinlichkeit noch ſchlimmer. Ueberdieſs reizt es die Ner-

ven und ſchwächt ſie am Ende, und erzeugt Kopf- und Augenkrankheiten.

Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt, die mancherley Zuſätze und Beizen, wodurch die Tabaksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen ſuchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publikums ſind. Es iſt mir unbegreiflich, daſs die Geſundheitspolizeyen, die alle Conſumptibilien ſo genau beobachten, dieſe jezt ſo wichtige Klaſſe derſelben nicht genauer unterſuchen, denn es iſt doch wohl am Ende einerley, ob ein Menſch durch Verſchlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur ein Factum zum Beyſpiel, was ich ganz genau weiſs. In einer Tabaksfabrik war es herkömmlich, den Spaniſchen Tabak immer mit rother Mennige zu vermiſchen, um ihm ſchönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier ſchnupf-

ten also die Käufer täglich eine Portion Bleykalch, das fürchterlichste schleichende Gift. Muss man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftabak unheilbare Blindheiten, und Nervenkrankheiten nach sich ziehen (wie mir Fälle vorgekommen sind), und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betrügereyen der Dunkelheit zu entziehen, und keinem Rauch- oder Schnupftabak dem Verkauf zu erlauben, bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden ist?

XIII.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenſtimmungen und Beſchäftigungen.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit ſind die Grundlage alles Glücks, aller Geſundheit und des langen Lebens! Freylich wird man ſagen: dieſs ſind keine Mittel, welche wir uns ſelbſt geben können, ſie hängen von äuſſern Umſtänden ab. — Aber mir ſcheint dieſs gar nicht ſo; denn ſonſt müſsten ja die Groſſen und Reichen die zufriedenſten und glücklichſten und die Armen die unglücklichſten ſeyn, wovon doch die Er-

fahrung das Gegentheil zeigt; es exiſtirt zuverläſſig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Klaſſe.

Es giebt alſo Quellen der Zufriedenheit und Glückſeeligkeit, die in uns ſelbſt liegen, und die wir ſorgfältig aufſuchen und benutzen müſſen. Man erlaube mir, einige ſolcher Hülfsmittel hier anzugeben, die mir eine ganz einfache Lebensphiloſophie empfohlen hat, und die ich blos als Diätregeln, als den guten Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man ſeine Leidenſchaften. Ein Menſch, der durch Leidenſchaften immer hin und her getrieben wird, befindet ſich immer in einem Extrem, in einem exaltirten Zuſtand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens ſo nöthig iſt. Er vermehrt

dadurch seine innre Lebensconsumtion fürchterlich, und er wird bald aufgerieben seyn.

2. Man gewöhne sich, diess Leben, nicht als Zweck sondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung, und unsere Existenz und Schicksale immer, als einer höhern Macht und grössern Zwecken untergeordnet, zu betrachten, und man halte diesen Gesichtspunct (den die Alten Vertrauen auf die Vorsehung nannten) in allen Zufällen und Lagen unerschütterlich fest. Man wird dadurch immer den besten Schlüssel haben, sich aus dem Labyrinth des Lebens herauszufinden, und die grösste Schutzwehr gegen alle Angriffe auf unsre Seelenruhe.

3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man benutze jeden Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgen-

den Tag zu bekümmern. Unglückliche Menſchen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche, denkt, und über den Planen und Projecten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart iſt ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, ſeiner Beſtimmung gemäſs, benuzt, der kann ſich jeden Abend mit dem unausſprechlich beruhigenden Gefühl niederlegen, daſs er nicht allein dieſen Tag wirklich gelebt und ſeinen Standpunct ausgefüllt, ſondern auch ſicher die beſte Zukunft gegründet habe.

4. Man ſuche ſich über alles ſo richtige Begriffe als möglich zu verſchaffen, und man wird finden, daſs die meiſten Uebel in der Welt nur durch Misverſtand, falſches Intereſſe oder Uebereilung entſtehen, und daſs es nicht ſowohl darauf ankommt, *was* uns geſchieht, ſondern *wie* wirs nehmen. Wer dieſen Glücksfond in ſich hat, der iſt von äuſ-

ſern Umſtänden unabhängig. Wie ſchön ſagt hiervon *Weishaupt:* „Es bleibt alſo immer wahr, daſs die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit die Quelle des Misvergnügens iſt. Es bleibt wahr, daſs auſſer der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorſicht, auſſer der Ueberzeugung, daſs alles zu unſerm Beſten geordnet ſey, auſſer der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle, die man darinne hat, Alles Thorheit ſey, welche zum Misvergnügen führt.“ *)

5. Man ſtärke und befeſtige ſich immer mehr im Glauben und Vertrauen auf die Menſchheit, und in allen den ſchönen daraus ſproſſenden Tugenden, Wohlwollen, Menſchenliebe, Freundſchaft, Humanität. Man halte jeden Menſchen für gut, bis man durch un-

*) S. *Apologie des Misvergnügens.*

widersprechliche Beweise vom Gegentheil überzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen irrenden betrachten, der mehr unser Mitleid, als unsern Hass verdient. Er würde ebenfalls gut seyn, wenn ihn nicht Misverstand, Mangel an Erkenntniss oder falsches Interesse verführte. Wehe dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darinne besteht, niemand zu trauen! Sein Leben ist ein ewiger Of- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist es geschehen. Je mehr man allen um sich herum wohl will, je mehr man andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst.

6. Zur Zufriedenheit und Seelenruhe ist ein unentbehrliches Erforderniss: *Hofnung*. Wer hoffen kann, der verlängert seine Existenz nicht blos idealisch sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmüthigkeit, welche sie gewährt. — Aber nicht blos Hofnung

innerhalb der engen Grenzen unſrer jetzigen Exiſtenz, ſondern Hofnung übers Grab hinaus! — Nach meiner Ueberzeugung iſt der Glaube an Unſterblichkeit das einzige, was uns dieſs Leben werth und die Beſchwehrden deſſelben erträglich und leicht machen kann. — Hofnung und Glaube, ihr groſſen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch ein Leben zu durchwandeln, das voll von Trug und Täuſchung iſt, deſſen Anfang ſowohl als Ende dicke Finſterniſs umhüllt, und wo die Gegenwart ſelbſt nur ein Augenblick iſt, der kaum der Zukunft entrann, als ihn auch ſchon die Vergangenheit verſchlingt. Ihr ſeyd die einzigen Stützen des Wankenden, die gröſste Erquickung des müden Wanderers: wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muſs euch doch als unentbehrliche Bedürfniſſe dieſes Erdenlebens umfaſſen, und aus Liebe zu ſich ſelbſt in euch ſtark zu werden ſuchen, wenn ers nicht aus Liebe

zum Unsichtbaren thut. — In dieser Absicht kann man sagen, dass selbst die Religion ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverleugnung und innre Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie lebensverlängernd.

Auch *Freude* ist eine der grössten Lebenspanaceen. Man glaube doch nicht, dass immer ganz ausgesuchte Gelegenheiten und Glückszufälle dazu nöthig wären, sie zu erwecken; durch die eben geschilderte Seelenstimmung macht man sich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude. Doch versäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude aufzusuchen und zu benützen, die rein und nicht zu heftig ist. Keine gesündere und lebensverlängernde Freu-

de giebt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menſchen, und im Genuſs der ſchönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundeszirkel zugebracht, iſt zuverläſſig ein poſitiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebenselixire in der Welt. — Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das *Lachen*, nicht unerwähnt bleiben. Es iſt die geſündeſte aller Leibesbewegungen (denn es erſchüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausdünſtung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.

Aber auch höhere *Geiſtesbeſchäftigungen* und *Unterhaltungen* verdienen hier ihren Platz, vorausgeſezt, daſs man die Vorſichtsregeln dabey beobachtet, die ich oben bey der Warnung für ihrem Misbrauch gegeben habe. Es ſind dieſs höhere Genüſſe und Freuden, dem Men-

ſchen allein eigen, und eine ſeiner würdige Quelle der Lebensreſtauration. Ich rechne vorzüglich dahin angenehme und den Geiſt füllende Lectüre, das Studium intereſſanter Wiſſenſchaften, die Betrachtung und Erforſchung der Natur und ihrer Geheimniſſe, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geiſtreiche Geſpräche u. dgl.

XIV.

Wahrheit des Karacters.

Wir wissen, wie äusserst nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier ist, welches dem Menschen zum Beruf macht, täglich einige Stunden in einem sich nicht ähnlichen, angenommnen Zustand zu existiren — das Metier der Schauspieler.

Wie muss es nun wohl denen Menschen gehen, die dieses Metier beständig treiben, die beständig die oder jene

angenommne Rolle auf dem groſsen Theater der Welt ſpielen, die nie das ſind, was ſie ſcheinen? Genug, die Menſchen, welche nicht wahr ſind, immer in der Verſtellung, im Zwang, in der Lüge leben. Man findet ſie vorzüglich unter den raffinirten und übercultivirten Menſchenarten. Ich kenne keinen unnatürlichern Zuſtand.

Schlimm genug iſts ſchon, ein Kleid tragen zu müſſen, was nicht für uns gemacht iſt, was an allen Orten preſst und drückt, und uns jede Bewegung erſchwehrt, aber was iſt dieſs gegen das Tragen eines fremden Karacters, gegen einen ſolchen moraliſchen Zwang, wo Worte, Betragen, Aeuſſerungen und Handlungen in beſtändigem Widerſpruch mit unſerm innern Gefühle und Willen ſtehen, wo wir unſre ſtärkſten natürlichſten Triebe unterdrücken und fremde heucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faſer beſtändig in

Spannung erhalten müſſen, um die Lüge, denn das iſt hier unſre ganze Exiſtenz, vollſtändig zu machen. — Ein ſolcher unwahrer Zuſtand iſt nichts anders, als ein beſtändiger krampfigter Zuſtand, und die Folge zeigt es. Eine anhaltende innre Unruhe, Aengſtlichkeit, unordentliche Circulation und Verdauung, ewige Widerſprüche auch im Phyſiſchen, ſo gut wie im Moraliſchen, ſind die unausbleiblichen Wirkungen. Und am Ende kommen dieſe unglücklichen Menſchen dahin, daſs ſie dieſen unnatürlichen Zuſtand nicht einmal wieder ablegen können, ſondern daſs er ihnen zur andern Natur wird. Sie verlieren ſich endlich ſelbſt, und können ſich nicht wieder finden. — Genug, dieſer unwahre Zuſtand unterhält zulezt ein beſtändiges ſchleichendes Nervenfieber — innerlicher Reiz und äuſsrer Krampf ſind die beyden Beſtandtheile deſſelben — und ſo führt

er zur Destruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo diese Unglücklichen hoffen können die Maske los zu werden.

XV.

Angenehme und mäſsig genoſsne Sinnes- und Gefühlsreize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; Einmal, indem ſie unmittelbar auf die Lebenskraft influiren, ſie erwecken, erhöhen, verſtärken, und dann indem ſie die Wirkſamkeit der ganzen Maſchine vermehren, und ſo die wichtigſten Organe der Reſtauration, die Verdauungs- Circulations- und Abſonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit ſetzen. Es iſt daher eine gewiſſe Kultur und Verfeinerung unſrer Sinnlichkeit heilſam und nöthig, weil ſie uns für dieſe Genüſſe empfänglicher macht, nur

darf ſie nicht zu weit getrieben werden, weil ſonſt kränkliche Empfindlichkeit daraus entſtehet. Auch muſs bey der Sinnesreizung ſelbſt ſehr darauf geſehen werden, daſs ſie ein gewiſſes Maas nicht überſteige, denn die nehmlichen Genüſſe, die, in mäſsigem Grade angewendet, reſtauriren, können, ſtärker gebraucht, auch conſumiren und erſchöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Geſicht, Gehör, Geruch, Geſchmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hieher, und alſo die Freuden der Muſik, Mahlerey, und andrer bildenden Künſte, auch der Dichtkunſt und der Phantaſie, indem ſie dieſe Genüſſe erhöhen und wieder erneuern kann. Vor allen aber ſcheint mir in gegenwärtiger Rückſicht die *Muſik* den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinneseindruck kann ſo ſchnell und ſo unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation ge-

wirkt werden, als dadurch. Unwillkührlich nimmt unſer ganzes Weſen den Ton und Tact an, den die Muſik angiebt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenſchaft geweckt, oder beſänftigt, je nachdem es dieſe Seelenſprache haben will, die ohne Worte, blos durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unſer Innerſtes ſelbſt wirkt, und dadurch oft unwiderſtehlicher hinreiſst, als alle Beredſamkeit. Es wäre zu wünſchen, daſs man einen ſolchen zweckmäſsigen, den Umſtänden angemeſsnen Gebrauch der Muſik mehr ſtudirte und in Ausübung brächte.

XVI.

Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — Erkenntniſs des ſchwächſten Theils und der verſchiedenen Krankheitsanlagen und Behandlung derſelben — gehöriger Gebrauch der Medizin und des Arztes — Haus- und Reiſeapotheke.

Krankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, gröſstentheils zu den Lebensverkürzenden Urſachen und können ſelbſt den Lebensfaden plötzlich abreiſſen. Die Medizin beſchäftigt ſich mit Verhütung und Heilung derſelben, und in ſo fern iſt allerdings die Medizin als ein

ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gefehlt. Bald glaubt man, diese wohlthätige Kunst nicht genug benutzen zu können, und medizinirt zu viel, bald scheut man sie zu sehr, als etwas unnatürliches, und medizinirt zu wenig, bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arzney und benuzt beyde auf die unrechte Weise. Dazu sind nun in neuern Zeiten eine Menge Populairschriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter medizinischer Begriffe und Notizen im Publikum verbreitet, und dadurch noch mehr Misbrauch der Medizin und grossen Schaden für die allgemeine Gesundheit verursacht haben.

Wir können nicht alle Aerzte seyn. Die Arzneykunde ist eine so weitläuftige und schwehre Wissenschaft, dass sie durchaus ein tiefes und anhaltendes Stu-

dium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfodert. Einzelne Kurregeln und Mittel wiſſen, heiſst noch nicht Arzt ſeyn, wie ſich mancher einbildet. Dieſe Kurregeln und Mittel ſind ja nur die Reſultate der Medizin, und nur der, der die Verbindung dieſer Mittel mit den Urſachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüſſen und Gründen überſieht, woraus endlich ganz zulezt die Idee dieſes Mittels entſteht, genug, nur der, der dieſe Mittel ſelbſt erfinden kann, verdient den Namen eines Arztes. Hieraus erhellt, daſs die Medizin ſelbſt nie ein Eigenthum des gröſsern Publikums werden kann.

Blos der Theil der Arzneywiſſenſchaft, der die Kenntniſs des menſchlichen Körpers, in ſo fern ſie jedem Menſchen zu wiſſen nützlich iſt, und die Art und Weiſe, Krankheiten zu verhüten und Geſundheit, ſowohl im einzelnen als im

Ganzen zu erhalten, lehrt, kann und ſoll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Aufklärung werden. Aber nie der Theil, welcher ſich mit Heilung wirklich ausgebrochner Krankheiten und Anwendung der Mittel beſchäftigt. Es erhellt dieſs ſchon aus dem einfachſten Begriffe von Krankheit und Hülfe. Was heiſst denn, ein Arzneymittel anwenden und dadurch Krankheit heilen? Nichts anders, als durch einen ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menſchlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zuſtand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Alſo Krankheit und Wirkung der Mittel, beydes ſind unnatürliche Zuſtände, und die Anwendung eines Arzneymittels iſt nichts anders, als die Erregung einer künſtlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dieſs ſieht man, wenn ein Geſunder Arzney nimmt, er wird allemal dadurch mehr oder weniger krank

gemacht. Die Anwendung eines Arzneymittels ist also an und für sich allemal schädlich, und kann blos dadurch entschuldigt und heilsam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper existirender krankhafter Zustand gehoben wird. Dieses Recht, sich oder andere durch Kunst krank zu machen, darf also durchaus niemand anders haben, als wer das Verhältniss der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Ausserdem wird die Folge seyn, entweder dass vielleicht das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich jemand erst krank macht, der es noch nicht war, oder dass das Mittel nicht auf die Krankheit passt, und folglich der arme Patient nun an zwey Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder dass das Mittel wohl gar den krankhaften Zustand selbst, der schon da ist, befördert und erhöhet. Es ist unendlich besser, in Krankheiten gar keine Arzney nehmen, als solche, die nicht passend ist.

Da nun alſo ein Laye nie die Medizin wirklich ausüben darf, ſo entſteht die wichtige Frage: Wie kann und muſs Medizin benuzt werden, wenn wir ſie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Beſtimmungen anzugeben.

Vorerſt aber erlaube man mir, nur ein Paar Worte über einen Theil dieſer Unterſuchung zu ſagen, der zwar mehr den Arzt intereſſirt, aber dennoch zu wichtig iſt, um hier übergangen zu werden, nehmlich: *Wie verhält ſich überhaupt die praktiſche Medizin zur Verlängerung des Lebens?* Kann man ſie unbedingt ein Verlängerungsmittel des Lebens nennen? Allerdings, in ſo fern ſie Krankheiten heilt, die uns tödten könnten. Aber nicht immer in andrer Rückſicht, und ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herrn Amtsbrüder beyfügen, die uns aufmerk-

ſam machen können, daſs Herſtellung der Geſundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins ſind und daſs es nicht blos darauf ankömmt, eine Krankheit zu heilen, ſondern auch gar ſehr, *wie* ſie geheilt wird. *Einmal* iſt es aus dem obigen gewiſs, daſs die Arzneymittel durch eine künſtliche Krankheit wirken. Jede Krankheit iſt mit Reizung, mit Kraftverluſt verbunden. Iſt nun das Arzneymittel angreifender, als die Krankheit, ſo hat man den Kranken zwar geſund gemacht, aber man hat ihn durch den Prozeſs des Geſundmachens mehr geſchwächt, und alſo ſeiner Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für ſich gethan haben würde. Dieſs iſt der Fall, wenn man bey den geringſten Vorfällen gleich die heftigſten und heroiſchſten Mittel anwendet. — *Zweytens*, man kann eine Krankheit durch verſchiedene Methoden und Wege kuriren. Der Unterſchied liegt entweder darinn, daſs man die Kriſe bald auf

diesen bald auf jenen Theil leitet, oder daſs die Krankheit bey der einen Methode ſchneller, bey der andern langſamer vergeht. Dieſe verſchiedenen Kurarten können zwar alle zur Geſundheit führen, aber in Abſicht auf Verlängerung des Lebens von ſehr verſchiedenem Werthe ſeyn. Je mehr nehmlich eine Kur der Krankheit Zeit verſtattet fort zu dauern, und Kräfte oder Organe zu ſchwächen, oder je mehr eine Kur Lebensnöthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebensreſtauration in der Folge hindert (z. E. wenn das ſo wichtige Verdauungsſyſtem zum Sitz der Krankheit gemacht, und durch angreifende Mittel geſchwächt wird), oder endlich je mehr die Kur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verſchwendet, z. E. durch zu verſchwenderiſche Aderläſſe, zu anhaltende Entziehung der Nahrung etc. — deſto mehr wird ſie den Grund zum langen Leben ſchwächen, wenn ſie auch gleich die gegen-

wärtige Krankheit hebt. — *Drittens* darf man ja nie vergeſſen, daſs die Krankheit ſelbſt nützlich und nöthig ſeyn konnte zur Verlängerung des Lebens. Es giebt ſehr viele Krankheiten, welche nichts anders ſind, als ein Beſtreben der Natur, das aufgehobne Gleichgewicht wieder herzuſtellen, oder fehlerhafte Materien auszuleeren, oder Stockungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (auf gut *Browniſch*) weiter nichts thut, als blos die gegenwärtige Krankheitsäuſſerung dämpfen, ohne Rückſicht auf dieſe entferntern Urſachen und Folgen; ſo thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch ſie die wahre Krankheit zu heben ſuchte, er dämpft von auſſen das Feuer, läſst es aber von innen deſto heftiger fortbrennen, er nährt den Keim, die materielle Urſache des Uebels, der vielleicht durch dieſe völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben worden wäre, und

macht ihn fester und unheilbarer. Die Beyspiele sind nur gar zu häufig, dass Kranke, die sich nun von ihrem Fieber, ihrer Ruhr u. s. w. völlig geheilt glaubten, hinter drein hectisch wurden, oder in Hypochondrie, Nervenübel u. dgl. verfielen. Niemand wird leugnen, dass eine solche Kur, wenn sie auch für jezt den Kranken gesund zu machen scheint, dennoch das Leben selbst sehr verkürzen muss.

Ich gehe nun zur Beantwortung dessen über, was blos für den Nichtarzt gehört: *Was kann man thun, um Krankheiten zu verhüten, und wie soll man die schon ausgebrochnen behandeln, wie insbesondre Arzt und Arzneykunst benutzen, um möglichst für Erhaltung und Verlängerung des Lebens dabey zu sorgen?*

Zuerst von der *Verhütung* der Krankheiten.

Da zur Entstehung jeder Krankheit zweyerley gehört: die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache affizirt zu werden, so giebt es nur zwey Wege, auf denen wir Krankheiten verhüten können; entweder jene Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Hierauf beruht die ganze medizinische Diätetic und alle Präservativmethoden. Der erstere Weg, der sonst der gewöhnliche war, ist der unsicherste, denn so lange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und seinen Verhältnissen heraussetzen können, ist es unmöglich, alle Krankheitsursachen zu vermeiden, und je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wenn sie uns einmal treffen, auf uns, (z. E. Erkältung schadet niemanden so sehr, als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält). Weit besser also der zweyte Weg: Man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu

vermeiden, aber an die andern ſuche man ſich vielmehr zu gewöhnen, und ſeinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichſten Krankheitsurſachen, die man ſo viel als möglich vermeiden muſs, ſind: Unmäſsigkeit im Eſſen und Trinken, übermäſsiger Genuſs der phyſiſchen Liebe, groſse Erhitzung und Erkältung oder ſchneller Uebergang von einem ins andre, Leidenſchaften, heftige Anſtrengung des Geiſtes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerungen, Gifte.

Dabey aber ſuche man den Körper gegen dieſe Urſachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologiſch abzuhärten, wozu ich folgendes empfehle: Zuerſt der tägliche Genuſs der freyen Luft. Bey guten und böſen Tagen, bey Regen, Wind oder Schnee, muſs dieſe vortrefliche Gewohnheit fort-

gefezt werden, alle Tage, *ohne Ausnahme*, einige Stunden in der freyen Luft herum zu gehen oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und zum langen Leben bey, und, wenn es täglich geschieht, fo fchadet kein Sturm, kein Schneegeftöber mehr; daher es befonders denen, die der Gicht und Rheumatismen unterworfen find, zu empfehlen ift. — Ferner, das tägliche Wafchen über den ganzen Leib mit kaltem Waffer.

Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein thätiger Zuftand des Körpers. Man laffe nie einen zu paffiven Zuftand einreiffen, fondern erhalte fich durch Muskelbewegung, Reiben, gymnaftifche Uebung immer in einer gewiffen Gegenwirkung. Je mehr der Körper paffiv wird, defto empfänglicher ift er für Krankheit. — Endlich eine gewiffe Freyheit und Zwanglofigkeit in der Lebensart, das heifst, man binde fich nicht zu ängftlich an gewiffe Gewohnheiten und Gefetze, fondern laffe einen mäfsigen

Spielraum. Wer ſich zu ängſtlich an eine gewiſſe Ordnung und Lebensnorm bindet, ſey ſie auch noch ſo gut, der macht ſich ſchon dadurch Krankheitsempfänglich, denn er braucht nur einmal davon abzuweichen, was ſeine andere Natur worden iſt, ſo kann er krank werden. Auch kann ſelbſt eine kleine Unordnung, durch die kleine Revolution, die ſie im Körper erregt, viel Nutzen zur Reinigung, Eröfnung, Zertheilung haben. Und ſelbſt ſchädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man ſich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger ſchlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge genieſſen, ſich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl. ausſetzen, ſich mit unter einmal recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag faſten, alles dieſs ſind Dinge, die zur Abhärtung des

Körpers beytragen, und der Gefundheit gleichfam mehr Weite geben, indem fie fie einer zu fklavifchen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemal fo genau zu beobachten im Stande find.

Ein Hauptpunct der Krankheitsverhütung befteht darinn, dafs ein jeder die Krankheitsanlage, die ihm befonders eigen ift, wohl zu erkennen fuche, um fie entweder auszulöfchen, oder ihr wenigftens die Gelegenheiten zu entziehen, wodurch fie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet fich die individuelle Diätetik; jeder Menfch hat in fo fern feine befondern Diätregeln zu beobachten, in fo fern jeder feine befondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diefe fpezielle Unterfuchung und Beftimmung ift freylich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rath geben, es folle ein jeder fich von einem vernünftigen

Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesezt, und welche Diät ihm am passendsten sey. Hierinne waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benuzten die Medizin und die Aerzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chiromantischen und ähnliche Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich darauf, den moralischen und physischen Karacter eines Menschen zu bestimmen, und ihm dem gemäss eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiss! Es thäten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brech- oder Purgiermittel von ihm verschreiben zu lassen. Aber freylich würde dazu ein vernünftiger, einsichtsvoller und denkender Arzt erforderlich seyn, da hingegen zum Rezeptschreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber auch zugleich ein siche-

res Mittel, den wahren von dem falſchen Propheten zu unterſcheiden.

Doch ich muſs auch den Nichtarzt, ſo viel als es möglich iſt, in Stand ſetzen, ſein Phyſiſches und ſeine Krankheitsanlagen zu beurtheilen; dazu giebt es folgende Mittel.

1. Man unterſuche die erbliche Anlage. Es giebt gewiſſe Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. E. Gicht, Hämorrhoiden, Steinbeſchwehrden, Nervenſchwäche, Lungenſucht. Waren dieſe Uebel bey den Eltern eingewurzelt, und zwar ſchon damals, als ſie uns zeugten, ſo iſt immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine paſſende Diät gehindert werden, nicht zum Ausbruche zu kommen.

2. Die erſte Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptſäch-

lich

lich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwitzen und eine ſchlaffe Haut erzeugt wird, die uns allemal zu rhevmatiſchen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie, giebt Anlage zu Nervenſchwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewiſſe Arten vom Bau und Architectur des Körpers führen gewiſſe Krankheitsanlagen mit ſich. Wer einen langen ſchmächtigen Körper, einen langen ſchmalen Hals, platte Bruſt, flügelförmig ausſtehende Schultern hat, wer ſchnell in die Höhe geſchoſſen iſt, der muſs ſich am meiſten für der Lungenſucht hüten, hauptſächlich ſo lange er noch unter 30 Jahren iſt. — Wer einen kurzen unterſezten Körper, und einen groſsen dicken Kopf mit kurzem Halſe hat, ſo daſs der Kopf recht zwiſchen den Schultern zu ſtecken ſcheint, der hat Anlage zum Schlagfluſs, und muſs alles meiden, was dazu Gelegenheit geben

kann. — Ueberhaupt haben alle ſtark verwachſene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungenſucht und Bruſtkrankheiten.

4. Man unterſuche das Temperament. Iſt es ſanguiniſch oder choleriſch, ſo hat man mehr Anlage zu entzündlichen, iſt es phlegmatiſch oder melancholiſch, dann mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5. Auch das Clima, die Wohnung, worinn man lebt, kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind ſie feucht und kühl, ſo kann man immer ſicher ſeyn, daſs dieſs Anlage zu Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechſelfiebern, zu Gicht und Rhevmatismen giebt.

6. Vorzüglich aber iſt die Rückſicht auf den ſchwächern Theil wichtig. Es hat nehmlich jeder Menſch auch phyſiſch ſeine ſchwache Seite, und alle

Krankheitsursachen pflegen sich am liebsten in diesem, von Natur schwächern, Theile zu fixiren. Z. B. Wer eine schwache Lunge hat, bey dem wird alles dahin wirken, und er wird bey jeder Gelegenheit Katarrhe und Brustzufälle bekommen. Ist der Magen schwach, so werden alle Ursachen auf ihn wirken, und Magenbeschwehrden, Unverdaulichkeiten, auch Unreinigkeiten erregen. Kennt man nun diesen Theil, so kann man ungemein viel zur Verhütung von Krankheiten und Lebensverlängerung beytragen, wenn man ihn theils für Krankheitsursachen schüzt, theils durch Stärkung ihm jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt daher alles darauf an, den schwächsten Theil seines Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige Anzeigen geben, die auch dem Nichtarzte verständlich sind: Man beobachte, wo Gemüthserschütterungen oder heftige Affecten am meisten hin wirken, da ist auch der schwächste Theil. Erre-

gen ſie gleich Huſten, Stechen der Bruſt, ſo iſts die Lunge, erregen ſie gleich Druck im Magen, Ueblichkeit, Erbrechen u. dgl. ſo iſts der Magen. Man beobachte ferner, wohin die Wirkung anderer krankmachender Eindrücke reflectirt wird, z. E. die Wirkung einer Ueberladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, ſtarker Bewegung u. dgl. Wird da immer die Bruſt angegriffen, ſo iſt ſie der ſchwächere Theil. Eben ſo wichtig iſt die Beobachtung, wohin gewöhnlich der ſtärkſte Trieb des Blutes und der Säfte geht. Welcher Theil am rötheſten und heiſſeſten zu ſeyn pflegt, wo ſich am häufigſten Schweiſs zeigt, auch wenn der übrige Körper nicht ſchwizt, da wird ſich am leichteſten die Krankheit figiren. Auch kann man immer ſchlieſſen, daſs der Theil, den man übermäſsig heftig gebraucht und angeſtrengt hat, der ſchwächere ſeyn werde, z. E. bey einem tiefdenkenden Gelehrten das Gehirn, bey einem Sänger die

Bruſt, bey einem Schlemmer der Magen u. ſ. w.

Ich bin es nun noch ſchuldig, auch die vorzüglichſten und gefährlichſten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtarzt ihre Kennzeichen, und die Diät, welche jede erfodert, bekannt zu machen.

Die *Anlage* zur *Schwindſucht*, eine der traurigſten, wird daran erkannt, wenn man den eben beſchriebnen Bau der Bruſt und des Körpers hat, ferner, wenn man noch nicht 30 Jahr alt iſt (denn nachher entſteht ſie bey weitem nicht ſo leicht), wenn die Eltern ſchwindſüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiſerkeit, ohne katharrhaliſche Urſache, bekommt, ſo daſs oft beym Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beym Sprechen, Laufen, Berg- und Treppenſteigen, ſehr leicht auſſer Athem kommt; wenn man nicht

recht tief einathmen und die Luft an ſich halten kann, ohne einen Schmerz in der Bruſt oder einen Reiz zum Huſten zu verſpüren; wenn man ſehr rothe, gleichſam mit Farbe bemahlte Wangen hat, oder oft plötzlich eine ſolche hohe Röthe, zuweilen nur einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Eſſen rothe und heiſſe Backen und heiſſe Hände bekommt; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Bruſt empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpgen, wie Hirſenkörner oder kleine Graupen, aushuſtet, welche wie Käſe oder Talg ausſehen, und beym Zerdrücken einen übeln Geruch von ſich geben; wenn man bey jedem Schrecken, Zorn oder andern Affect Schmerzen in der Bruſt oder Huſten bekommt; wenn jede Erhitzung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man häufig Bruſtkatharrhe bekommt, oder dieſelben, wenn ſie einmal entſtanden ſind, gar nicht wieder aufhören wollen. Be-

merkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungensucht schon sehr nahe. — Wer diese Anzeigen verspürt, der hüte sich ja für hitzigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, für Gewürzen, starken Bewegungen, z. E. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweifungen in der Liebe, für dem Sitzen mit zusammen gedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust wider den Tisch beym Arbeiten, auch für zu starkem und anhaltendem Singen oder Sprechen.

Eine andere Anlage ist die zu *Hämorrhoiden (güldnen Ader)*. Man erkennt sie daran, wenn sie die Eltern hatten, wenn man zuweilen Rückenschmerzen tief unten im Kreuze spürt oder fliegende Stiche queer durch das Becken oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beym Stuhlgang, wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, wenn man ein öftres Jucken am After, oder starken

Schweiſs in der Gegend, auch wohl öfteres Kopfweh und Vollblütigkeit des Kopfs empfindet. — Solche Perſonen haben nöthig, nicht allein alles hitzige Getränk ſondern auch warme Getränke zu meiden, beſonders Kaffee, Thee und Chokolade, mehr von ſaftigen friſchen Gemüſsen und Obſt, in Verbindung mäſiger Fleiſchnahrung zu leben, Mehlſpeiſen, Kuchen, Backwerk, blähende Speiſen zu meiden, nie anhaltend zu ſitzen, und ſich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und ſtarke Drängen beym Stuhlgange zu unterlaſſen, den Unterleib nicht zu binden oder zu ſchnüren, ſondern ihn vielmehr täglich eine Viertelſtunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur *Hypochondrie* oder *Hyſterie* und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgenden: wenn man von Nervenſchwachen Eltern gezeugt wurde, wenn man frühzeitig zum Lernen und Sitzen angehalten wurde, wenn

man in der Jugend Onanie getrieben hat, wenn man viel ſitzend, in der Stube, einſam gelebt, und viel warme Getränke genoſſen, auch wohl viel ſchmelzende und empfindſame Bücher geleſen hat, wenn man eine ſehr veränderliche Gemüthsſtimmung hat, ſo daſs man plötzlich ohne Urſache ſtill und traurig, und eben ſo plötzlich ohne Urſache ausgelaſſen luſtig werden kann, wenn man öfters mit Magen- und Verdauungsbeſchwehrden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Beängſtigungen, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daſelbſt empfindet, wenn man früh und nüchtern ſehr müde, verdroſſen und unbrauchbar iſt, welches ſich ſogleich nach dem Genuſse einiger ſtärkenden Nahrung, oder einer Taſſe Kaffee, oder etwas Geiſtigen verliert, wenn man groſse Neigung zur Einſamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewiſſes Mistrauen gegen Menſchen ver-

ſpürt, wenn Zwiebeln, Hülſenfrüchte, Hefengebacknes immer groſse Beſchwehrden und Beängſtigungen erregen, wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, ſelten, oder ungleich und trocken ſind. — Ein ſolcher meide ganz vorzüglich das ſitzende Leben, und wenn dieſs nicht möglich iſt, ſo muſs er wenigſtens ſtehend an einem Pulte, oder noch beſſer (weil man das Stehen in die Länge nicht aushält) auf einem hölzernen Bock reitend, arbeiten, und dabey das Geſetz unverbrüchlich beobachten, ſich alle Tage 1, 2 Stunden in freyer Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten iſt ſolchen Leuten ſehr heilſam. Man muſs ferner immer menſchliche Geſellſchaft beſuchen, insbeſondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, ſich zu erhalten ſuchen, und nie dem Hange zur Einſamkeit zu ſehr nachgeben. Reiſen, Veränderung der Gegenſtände, und vor allem der Genuſs der Landluft, ſind hauptſächliche Prä-

ſervative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die ſchon im heftigſten Grade ausgebrochne Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über ſich erhalten konnte, ein halbes Jahr auf dem Lande zuzubringen, und ſich mit lauter ländlicher und körperlicher Handarbeit zu beſchäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben, (denn, wenn man den Luxus der Städte mit aufs Land nimmt, dann hilft es freylich nicht viel). Ueberhaupt wäre jedem, der dieſe Anlage verſpürt, zu rathen, lieber ein Oekonom, oder auch wohl ein Jäger oder Soldat zu werden, als ein Gelehrter. — Sehr nützlich iſt bey dieſer Anlage das Reiben des Unterleibs. Es kann täglich früh noch im Bette eine Viertelſtunde lang mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche geſchehen, es befördert Verdauung und Circulation im Unterleibe, zertheilt Stockungen und Blähungen und ſtärkt zugleich. Man widerſtehe ſorgfältig dem mit dieſer Anlage

immer verbundenen Hange zu mediziniren, besonders immer zu purgiren, wodurch man die Verdauungsschwäche immer noch schlimmer macht. Man vertraue sich lieber einem einzelnen vernünftigen Arzte an, und lasse sich von diesem mehr diätetische Kur als Arzneymittel verschreiben. Man vermeide vorzüglich Kuchen, Käse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Fett, schwehres Bier.

Auch von der Anlage zum *Schlagflusse* muss ich etwas sagen, ohneracht dieselbe erst später einzutreten pflegt. Man bemerkt sie an einem kurzen, dicken, untersezten Körper, und kurzem Halse, so dass der Kopf recht zwischen den Schultern steckt, an einem gewöhnlich rothen und aufgetriebnen Angesichte, öftern Ohrenklingen und Sausen, Schwindel, auch Uebligkeiten im nüchternen Zustande. Solche Leute müssen nie den Magen überladen (denn sie können sonst bey Tische sterben), besonders

Abends nie viel eſſen oder trinken, ſich nicht gleich nachher zu Bette legen, im Bett mit dem Kopf nicht tief liegen, und alle heftigen Erhitzungen und Erkältungen, insbeſondere der Füſse, vermeiden.

Ich komme nun auf Beantwortung der Frage: *Wie ſoll man eine ſchon ausgebrochne Krankheit behandeln, und wie den Arzt und die Arzneykunſt benutzen?* Das wichtigſte läſst ſich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneymittel, ohne hinreichenden Grund dazu zu haben, denn wer wollte ſich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu beſtimmten Zeiten zu purgiren, Ader zu laſſen u. dgl., blos um mögliche Uebel zu verhüten, äuſſerſt nachtheilig ſind. Gar oft werden die Uebel dadurch erſt bewirkt, die man zu vermeiden ſuchte.

2. Es ist weit besser, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das leztre ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebnen Mittel zur Verhütung derselben.

3. Sobald man aber wirkliche Krankheit spürt, so sey man aufmerksam. Der unbedeutendste Anfang kann eine sehr wichtige Krankheit im Hinterhalt haben. Vorzüglich gilt diess von fieberhaften Krankheiten. Ihr erster Anfang zeichnet sich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Esslust fehlt, aber desto grösser ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder sind widernatürlich vermehrt, man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfweh, und es stellt sich ein Frösteln,

ſtärker oder ſchwächer ein, worauf Hitze folgt.

4. Sobald man dieſe Anzeigen bemerkt, ſo iſt nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Inſtinct zu folgen, den jedes Thier in dieſem Fall zu ſeinem groſsen Vortheil befolgt. Man eſſe nicht, denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daſs ſie jezt nicht verdauen kann; man trinke deſto mehr, aber Waſſer und verdünnende Getränke. Man halte ſich ruhig, und am beſten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Gnüge, daſs die Natur jezt ihre Kraft zu Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide ſowohl Erhitzung, als Erkältung, folglich ſowohl das Ausgehen in freye Luft, als auch das Einſchlieſſen in erhizte Zimmer. Dieſe einfachen Mittel, die uns die Natur ſelbſt ſo deutlich vorſchreibt, wenn wir nur ihre Stimme hö-

ren wollen, ſind es, wodurch unzählige Krankheiten gleich in der Entſtehung gehoben werden können, Der alte 90jährige *Maclin*, der Veteran der Londner Bühne, ſagt von ſich ſelbſt, ſo oft er ſich während des Laufs ſeines langen Lebens übel befunden habe, ſey er zu Bette gegangen, und habe nichts als Brod und Waſſer zu ſich genommen, und dieſe Diät habe ihn gemeiniglich von jeder leichten Unpäſslichkeit befreyt. Ich habe einen würdigen 80jährigen Oberſten gekannt, der ſein ganzes Leben hindurch, bey jeder Unpäſslichkeit nichts weiter gethan hatte, als Faſten, Tabaksrauchen und obige Regeln beobachten, und nie Arzney nöthig hatte.

5. Hat man Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, ſo conſultire man den darüber, nicht ſowohl um gleich zu mediziniren, als vielmehr um zu wiſſen, in welchem Zuſtande man ſey. Fehlt aber

dieſe

diese Gelegenheit, so ist es weit besser, blos auf die angegebne negative Weise die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas positives zu thun oder zu brauchen, was vielleicht sehr schaden kann. Man halte doch ja kein Arzneymittel für gleichgültig. Selbst Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebraucht, sehr schädlich werden. Will man ja noch das unschuldigste in solchen Fällen wissen, so sind es 2 Theelöffel Cremor Tartari, in ein Glas Wasser gerührt, oder folgendes *Krystallwasser*, welches gewiss eins der allgemeinsten Mittel in fieberhaften Krankheiten ist: 1 Loth *Cremor Tartari* wird mit 6 Pfund Wasser in einem neuen Topfe so lange gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Citrone hineingeschnitten, sodann, nach Verschiedenheit des Geschmacks, 3 bis 6 Loth Zucker hinzugethan, und auf Bouteillen gefüllt. Diess dient zum beständigen Getränk.

6. Gegen den Arzt ſey man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geſchichte vergangner Zeiten, in ſo fern ſie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergeſſe keinen gegenwärtigen Umſtand, vorzüglich in ſchriftlichen Relationen. Beſonders hüte man ſich (was ein ſehr gewöhnlicher Fehler iſt) kein Raiſonnement in die Erzählung zu miſchen, oder ihr nach einer vorgefaſsten Meynung die oder jene Stellung zu geben, ſondern man erzähle nur das, was ſinnlich bemerkt worden iſt, ſo unbefangen wie möglich.

7. Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen, der mit Arcanen handelt; keinen, der zu geſchwätzig oder neugierig iſt; keinen, der über ſeine Kollegen oder andre Aerzte loszieht, und ihre Handlungen in ein zweydeutiges Licht zu ſtellen ſucht, (denn dieſs zeigt immer eingeſchränkte Kenntniſſe, oder ein böſes Gewiſſen, oder

ein böſes Herz); keinen, der blos durch groſse entſcheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man ſagt, auf Leben und Tod kurirt; keinen, der Wein und Spiel liebt; keinen, der nach zwey Augenblicken Unterhaltung ein Rezept verſchreibt. Eins der gewiſſeſten Kennzeichen des guten und zugleich gewiſſenhaften Arztes iſt das ausführliche und lange Examiniren des Kranken.

8. Insbeſondere meide man den Arzt, für den Geldgeiz oder Ehrgeiz das höchſte Intereſſe bey der Praxis haben. Der wahre Arzt ſoll kein anderes Intereſſe haben, als Geſundheit und Leben ſeines Kranken. Jedes andere führt ihn vom wahren Wege ab, und kann für den Kranken die nachtheiligſten Folgen haben. Er braucht nur in irgend einen Colliſionsfall zu gerathen, wobey ſeine Reputation oder ſein Beutel in Gefahr kommt, wenn er etwas zur Erhaltung ſeines Kranken wagt, und er wird zu-

verläſſig lieber den Kranken ſterben laſſen, als ſeine Reputation verlieren. Eben ſo gewiſs werden ihn die Kranken nur in dem Verhältniſs intereſſiren, als ſie vornehm oder reich ſind.

9. Der beſte Arzt iſt der, der zugleich Freund iſt. Gegen ihn iſt es am leichteſten vertraulich und offenherzig zu ſeyn. Er kennt und beobachtet uns auch in geſunden Tagen, welches zur richtigen Behandlung in kranken ungemein viel beyträgt. Er nimmt endlich innigen Antheil an unſerm Zuſtand, und wird mit ungleich höherer Thätigkeit und Aufopferung an Verbeſſerung deſſelben arbeiten, als der, der blos kalter Arzt iſt. Man thue alſo alles, ein ſolches zartes, auf Freundſchaftsgefühl beruhendes Band zwiſchen ſich und dem Arzte zu knüpfen und zu erhalten, und ſtöre es ja nicht durch Mishandlung, Mistrauen, Härte, Stolz und andre Aeuſſerungen, die man ſich ſo oft, aber alle-

mal mehr zu ſeinem eignen Schaden, gegen den Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der geheime Mittel verfertigt, und damit Handel treibt. Denn er iſt entweder ein Ignorant, oder ein Betrüger, oder Eigennützliger, dem ſein Profit weit über Leben und Geſundheit andrer geht. Denn iſt an dem Geheimniſs nichts, ſo iſt wohl kein Betrüger ſo ſchändlich, als dieſer, der die Menſchen nicht blos um Geld, ſondern um Geſundheit und Geld zugleich betrügt; und iſt das Geheimniſs wirklich von Werth und Nutzen für die Menſchheit, ſo iſt es ein Eigenthum der Wahrheit und der Menſchheit im Ganzen, und es iſt eine äuſſerſt unmoraliſche Handlung, es derſelben zu entziehen; auch verſündigt man ſich zugleich an den vielen Tauſenden, die das Mittel deswegen gar nicht, oder nicht vernunftmäſsig, brauchen können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu ha-

ben, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht anzuwenden ist.

11. Ueberhaupt sehe man nirgends so sehr auf Moralität, als bey der Wahl des Arztes. Wo ist sie wohl nöthiger, als hier? Der Mensch, dem man blindlings sein Leben anvertraut, der schlechterdings kein Tribunal zur Beurtheilung seiner Handlungen über sich hat, als sein Gewissen, der zur vollkommnen Erfüllung seines Berufs, alles, Vergnügen, Ruhe, ja eigne Gesundheit und Leben aufopfern muss, – wenn dieser Mensch nicht blos nach reinen moralischen Grundsätzen handelt, wenn er eine sogenannte Politik zum Motiv seiner Handlungen macht, — dann ist er einer der furchtbarsten und gefährlichsten Menschen, und man sollte ihn ärger fliehen, als die Krankheit. Ein Arzt, ohne Moralität, ist nicht blos ein Unding, er ist ein Ungeheuer!

12. Hat man aber einen geſchickten und rechtſchaffnen Arzt gefunden, ſo traue man ihm ganz. Dieſs beruhigt den Kranken, und erleichtert dem Arzt ſein Heilgeſchäft unendlich. Manche glauben, je mehr ſie Aerzte um ſich verſammlen, deſto ſichrer müſſe ihnen geholfen werden. Aber dieſs iſt ein gewaltiger Irrthum. Ich ſpreche hier aus Erfahrung. Ein Arzt iſt beſſer, als zwey, zwey beſſer als drey, und ſo fort; in dem Verhältniſs der Menge der Aerzte, nimmt die Wahrſcheinlichkeit der Wiederherſtellung immer mehr ab, und ich glaube, es giebt einen Punct der ärztlichen Ueberladung, wo die Kur phyſiſch unmöglich iſt. — Kommen ja Fälle vor, die aber in der That ſelten ſind, wo ein gar zu verborgenes oder verwickeltes Uebel das Urtheil mehrerer erfodert, ſo rufe man mehrere zuſammen, aber nur ſolche, von denen man weiſs, daſs ſie harmoniren und billige Menſchen ſind, aber auch dann benütze man ei-

nen ſolchen Convent nur zur Erkenntniſs und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans. Die Ausführung ſelbſt überlaſſe man immer nur einem, zu dem man das meiſte Zutrauen hat.

13. Man beobachte die Criſen, die Hülfen und Wege, die unſre Natur am meiſten liebt, und die ſie etwa ſchon in vorhergehenden Zufällen benuzt hat; ob ſie mehr durch Schwitzen, oder durch Diarrhoe, oder durch Naſenbluten, oder durch den Urin ſich zu helfen pflegt. Dieſen Weg muſs man auch bey der gegenwärtigen Krankheit vorzüglich zu befördern ſuchen, und eine ſolche Notiz iſt für den Arzt ſehr wichtig.

14. Reinlichkeit iſt bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine faulichte und weit gefährlichere verwandelt werden, auch

verſündigt man ſich dadurch an den Seinigen und dem Arzte, die blos dadurch auch krank werden können. Man wechſele daher täglich (nur mit Vorſicht) die Wäſche, erneuere die Luft, ſchaffe alle Ausleerungen bald möglichſt aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menſchen, Thiere, Blumen, Ueberreſte von Speiſen, alte Kleider u. ſ. w., genug alles, was ausdünſten kann.

Haus- und Reiſeapotheke.

Es giebt in jedem Hauſe eine Menge der beſten Arzneymittel, ohne daſs es jemand weiſs. Bey ſchnellen Fällen, auf dem Lande, auf Reiſen, gerathen wir oft in die gröſste Verlegenheit, blos weil keine Apotheke in der Nähe iſt, wir ſchicken Stunden weit darnach, die Zeit der Hülfe geht unterdeſſen vorbey, und wir wiſſen nicht, daſs wir daſſelbe oder wenigſtens ein ähnliches Mittel im Hauſe hatten, deſſen Kenntniſs einem Men-

ſchen das Leben hätte retten können. Jede Haushaltung, ſey ſie auch noch ſo klein, iſt als eine Apotheke anzuſehen, und alle die Dinge, die wir zum gewöhnlichen Leben und Nahrung gebrauchen, laſſen ſich auch nach Umſtänden als Arzneymittel benutzen. Ich halte es daher für Pflicht, ſolche Kenntniſſe zu verbreiten, nicht um Pfuſcher zu bilden, ſondern um in leichten oder auch in gefährlichen Fällen, wo oft eine halbe Stunde Verzug über das Leben entſcheiden kann, die Mittel zu finden, die uns vor den Augen liegen, die wir aber oft nicht ſehen, blos weil wir glauben, alles Heil müſse aus der Apotheke kommen, ein Vorwurf, der ſelbſt manche Aerzte trifft.

Hier alſo die Hausmittel, die wir überall, ſelbſt in der geringſten Bauernhütte, antreffen.

Zucker.

Es ist gewiss eines der ersten Stücke in unsrer Hausapotheke, so mannichfaltig sind seine Kräfte, und so vielfach seine Anwendung in mancherley Zufällen. Er ist ein Salz, und hat die nützlichen Eigenschaften aller Salze in Krankheiten, zugleich aber nährt er auch, und hat folglich bey weitem nicht die schwächenden und den Magen angreifenden Wirkungen andrer Salze.

Zucker ist eines der besten kühlenden Mittel. Nach Erhitzungen des Körpers ist nichts besser als 2 Loth Zucker, in einem Glas Wasser aufgelöset, getrunken. Eben so in Fiebern, und hitzigen Krankheiten, besonders auch nach heftigen Affecten, nach Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zusatz erhitzender Dinge ihre erhitzen-

de Kraft vermindern, fo z. B. Kaffee, mit viel Zucker getrunken, ift weniger erhitzend, als ohne denfelben.

Zucker löfet den Schleim auf. Es ift ein Vorurtheil, dafs Zucker Schleim mache; das thut er blos bey fehr häufigem lange fortgefezten Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zuziehen kann. Aber feine nächfte Wirkung ift auflöfend; daher bey Verfchleimung des Magens, der Bruft, Katarrhen, Röcheln, Huften mit fehlendem Auswurf ift nichts heilfamer, als die eben angegebne Zuckerauflöfung fleifig zu trinken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. Er dient daher bey allen Ueberladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer zu ftarken Mahlzeit habe ich fehr oft durch 2 Loth Zucker, in Waffer aufgelöfet, alle Befchwehrden vergehen fehn. Es würkte wie das befte Digeftiv.

Zucker befördert die Verdauung, wie jedes Salz, durch ſeinen Reiz. Man kann eben ſo gut die Speiſen mit Zucker, als mit Kochſalz, ſalzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

Weineſsig.

Ein groſses vielfach nützliches Mittel! Bey allen Vergiftungen von betäubenden Subſtanzen, *Opium*, *Cicuta*, *Belladonna*, *Hyoscyamus* iſt es das kräftigſte Gegengift, viel Eſsig trinken, und äuſserlich auf Kopf und Magengegend Eſsig aufſchlagen zu laſſen. — Bey Ohnmachten iſt es beſſer als alle andere Riechſalze und Riechwaſſer, Eſsig vor die Naſe zu halten, und mit Eſsig Schläfe, Geſicht, Hände und Füſse zu waſchen. — Bey allen faulichten Krankheiten, oder wo irgend üble Dünſte im Zimmer entſtehen, iſt nichts beſſer als fleiſig mit Weineſsig zu ſprengen, aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn

auf glühende Kohlen oder den heifsen Ofen zu fprützen, wodurch der Dunft ungefund und fchädlich wird. — Bey allen Fiebern mit vieler Hitze, bey Blutftürzen ift Waffer, mit etwas Weinefsig vermifcht, ein fehr gutes Getränk.

Seife, Holzafche, Lauge.

Diefe Körper gehören zufammen, weil fie alle ihre Kräfte von dem Laugenfalze haben. Man kann fie daher mit Nutzen bey der Arfenikvergiftung und Sublimatvergiftung gebrauchen, doch fo, dafs immer in grofser Menge Milch dazwifchen getrunken werde. Auch ift es bey Krätze und andern hartnäckigen Ausfchlägen ein fehr dienliches Mittel, die Stellen recht fleifig mit einem ftarken Seifenwaffer lauwarm abzuwafchen.

Milch.

Ein unfchätzbares Mittel! Bey jeder Vergiftung von fcharfen, befonders mi-

neralischen Substanzen, das Hauptmittel. Da muss der Kranke immer so viel Milch trinken, dass es im eigentlichsten Verstande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

Milchrahm, Butter, Oel.

Als milde Fettigkeit ist Rahm und Butter von mannichfaltigem Nutzen, nur muss sie frisch geschlagen seyn, denn sobald ein Fett alt oder ranzigt wird, hört es auf ein linderndes und reizmilderndes Mittel zu seyn, sondern es wird vielmehr reitzend, so dass man mit recht ranzigtem oder geröstetem Fett die Haut, so gut wie mit Spanischen Fliegen, entzünden und den Magen zum Brechen reitzen kann. Auch darf es zu dieser Absicht nicht gesalzen seyn. Ist es also frey von diesen Eigenschaften, so läſst sich Rahm und Butter sehr gut in der Geschwindigkeit, anstatt jeder er-

weichenden Apothekerſalbe äuſſerlich anwenden, in allen den Fällen, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zuſammenſchnürungen, heftige Anſpannungen der Faſer zu beſänftigen ſind. Da reibe man nur Butter oder auch Oel, lauwarm und lange ein, und es wird ziemlich daſſelbe thun, was die zuſammengeſezteſten Apothekerſalben von erweichender Art thun. — So kann ich auch folgende Brandſalbe empfehlen, die in allen Fällen von Verbrennung, beſonders mit aufgezogner Oberhaut das geſchwindeſte und beſte Mittel iſt, und man weiſs, von welcher Wichtigkeit es iſt, ſolche grauſame Schmerzen, beſonders bey empfindlichen Kindern, oder bey groſsen verbrannten Oberflächen, gleich und wirkſam zu lindern, denn es ſind mir Beyſpiele bekannt, wo durch Verſpätung ſchleuniger Hülfe, oder daſs man nicht gar aus Unwiſſenheit Brantwein, Seife und reitzende Mittel auflegte, blos durch die fürchterlichen Schmerzen

die

die heftigſten Zuckungen und dadurch der Tod erfolgten. In allen den Fällen iſt folgende Salbe die, die in jedem Hauſe am geſchwindeſten zu bereiten iſt, und nach meinen Erfahrungen am geſchwindeſten lindert: Man miſche zu gleichen Theilen gutes Baumöl (Oliven- oder Provencer-Oel, in Ermangelung deſſen auch friſches Leinöl), Eyweiſs und Rahm (den fetten Theil der Milch) untereinander, beſtreiche damit recht dick leinene Lappen, und bedecke damit alle verbrannte Stellen. Recht oft müſſen die Lappen wieder abgenommen, und von neuem beſtrichen werden.

Bey Vergiftungen iſt der innere Gebrauch des Oels, oder auch der Butter, in warmen Waſſer aufgelöſet, nicht genug zu empfehlen. Es kann mit dem Milchtrinken verbunden werden, ſo daſs man etwa alle Viertelſtunden eine halbe Taſſe genieſst. Das beſte Oel zum medizinischen Gebrauche iſt das, was am

frischesten und kalt ausgepresst ist, übrigens sind die fetten Oele sich ziemlich gleich, doch sind das Mandelöl, Mohnöl und Leinöl zu obiger Benutzung am besten.

Bey dem Stich der Bienen, Wespen, und andrer ähnlicher Insecten, giebt es kein zuverlässigeres und schnelleres Mittel, als die Stelle sogleich eine Viertelstunde lang mit Oel zu reiben. Sogar beym Biss giftiger Ottern und Schlangen ist es gleich Anfangs (ehe man andre Hülfe erhält) das beste Mittel, nicht allein die Stelle des Bisses, sondern das ganze Glied anhaltend mit warmen Oele zu reiben. Man hat Beyspiele, wo gar nichts weiter gebraucht wurde, und der giftige Biss hatte keine üblen Folgen.

Ich muss hier noch eines so gemeinnützigen Gebrauchs erwähnen, den man vom *Hasenfett* machen kann, welches gewöhnlich weggeworfen wird. Man

kann die *Frostbeulen* damit curiren, wenn man bey Eintritt des Winters die erfrornen Theile früh und Abends damit reibt, auch sie die Nacht hindurch damit belegt, z. E. wenn es die Hände sind, in Handschuhen schläft, die mit jenem Fett ausgestrichen sind. Das Hasenfett besizt eine eigene reitzende Kraft, daher es auch mit Nutzen beym Kropf in den Hals eingerieben wird.

Hafergrüze, Gerstengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Wasser davon ab, wobey es aber besser ist, sie nicht klar zu stofsen, weil sonst zu viel mehlichte und grobe Theile aufgelöset werden. Ein solcher Hafer- oder Graupenschleim ist von mannichfaltigem Nutzen, beym Husten, bey Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bey Koliken, bey Magenkrämpfen, schmerzhaftem Uriniren, bey der Ruhr, auch zu Klystieren.

Das Klyſtir.

Es gehört unter die wichtigſten und allgemeinſten Hausmittel, und es iſt ſelten ein Haus, wo man nicht ſowohl die Ingredienzien als die Mittel es zu appliziren finden ſollte. Zu einem gewöhnlichen Klyſtir braucht man nichts weiter zu nehmen, als 2 Eſslöffel voll Hafergrütze, oder Graupen, oder Leinſaamen, und eben ſo viel Kamillenblumen oder Holunder (Flieder) Blumen (welche aber auch, wenn ſie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können); dieſs kocht man mit 4 Taſſen voll Waſſer ab, und ſezt ſodann 2 bis 3 Eſslöffel Leinöl oder Baumöl (oder ein andres) und 2 Theelöffel Kochſalz hinzu. Sind es kleine Kinder, ſo nimmt man von allem nur die Hälfte, und ſtatt des Salzes eben ſo viel Zucker. Die Anwendung geſchieht freylich am beſten durch eine Spritze, und es ſollte in jeder guten Haushaltung ein ſolches In-

ſtrument vorhanden ſeyn. In Ermangelung deſſen aber und in der Geſchwindigkeit dient auch eine Rinds- oder Schweinsblaſe, an die man ein Röhrgen z. B. die hörnerne Spitze einer Tabakspfeife, bindet. Bey der Einfüllung iſt zu bemerken, daſs die Flüſsigkeit nur ganz lau (wie etwa friſch gemolkne Milch) ſeyn darf, und daſs man nach dem Einfüllen alle Lnft, die oben über der Flüſsigkeit ſteht, herausdrücken muſs. Die Application ſelbſt kann ·-der Menſch machen. Sie beſteht darinn, daſs ſich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oel beſtrichne Röhrgen 1 bi 2 Zoll weit in den Maſtdarm vorſichtig einſchiebt, ſodann mit der linken Hand das Röhrgen feſt hält, und mit der rechten den nöthigen Druck giebt.

Dieſs Mittel iſt eins der ſicherſten und wohlthätigſten Hausmittel, denn es kann nie ſchaden, und ſchafft in allen

Krankheiten, wo nicht Hülfe, doch wenigſtens Erleichterung. Vorzüglich nützlich iſt es bey allen Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts weiter nöthig hat, und wo man Krämpfe und Nervenzufälle verhüten kann, bey Verſtopfung des Stuhlgangs und ihren Folgen, bey Koliken, Krämpfen, hartnäckigen Erbrechen, Rückenſchmerzen, im Anfange hitziger Fieber.

Waſſer, kaltes und warmes.

Beydes iſt ein gutes Heilmittel.

Das kalte Waſſer dient bey allen Verletzungen von Fall und Quetſchung. Macht man da gleich von Anfang an fleiſig recht kalte Umſchläge, die, ſo oft ſie warm werden, wieder erneuert werden müſſen, ſo verhütet man die Geſchwulſt, das Blutunterlaufen, und manche üble Nachfolgen von Schwäche u. dgl. — Auch iſt es, äuſſerlich aufge-

ſchlagen, ein gutes Mittel bey Verblutungen.

Lauwarmes Waſſer iſt eines der allgemeinſten Beſänftigungsmittel, ſowohl innerlich als äuſſerlich angewendet. Innerlich getrunken, (wozu man es am beſten mit etwas Meliſſe, oder Flieder- oder Kamillenblüthen abbrühet und als Thee trinken läſst) kann es bey allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen, mit Nutzen angewendet werden.

Das Fuſsbad.

Auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bey Kopfſchmerzen, Schwindel, Ohrenbrauſen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüſtigkeit oder Erſtickung, Bruſtſchmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenſchmerzen; nach Erkältung, und bey heftigem

Antrieb des Bluts nach Kopf und Bruſt, auch bey Unterdrückung, ſchmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beym flieſsenden Schnupfen iſt es nicht rathſam.

Aber wenige Menſchen verſtehen ein Fuſsbad ſo zu brauchen, wie es nützlich iſt. Nimmt man es zu warm oder zu lange, ſo kann es, ſtatt zu beruhigen, erhitzen und reitzen. Die Regel iſt alſo dieſe: das Waſſer wird mit 2 Hand voll Kochſalz vermiſcht, oder bey dringenden Fällen mit 2 Loth geſtoſsnen Senfſaamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie friſchgemolkne Milch, oder ſo, daſs, wenn man mit den Füſsen hinein fühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man ſezt die Füſse bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelſtunde lang darinn, läſst ſie dann mit einem wollnen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkäl-

tung derſelben, daher es am beſten iſt, wenn man ſich gleich nachher zu Bette legt.

Leinſaamen, Leinkuchen.

Iſt ſehr gut zu brauchen, wo man erweichende Umſchläge nöthig hat, z. E. zu Erweichung entzündlicher Verhärtungen, bey innern Schmerzen und Krämpfen. Man läſst zerſtoſsnen Leinſaamen oder Leinkuchen, nebſt etwas Fliederblumen mit Milch abkochen, daſs es ein dicker Brey werde, dieſen ſchlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus, und legt ihn lauwarm über.

Auch kann man von Leinſaamen einen heilſamen Thee bereiten, wenn man einen Eſslöffel ganze Leinſaamen mit 4 Taſſen kochendem Waſſer aufbrühen läſst, und des Geſchmackes wegen einige Tropfen Zitronenſaft zu jeder Taſſe tröpfelt. Dieſer Thee dient bey krampfig-

tem trocknen Huſten, beym Bluthuſten, bey Koliken, beſonders bey Nierenſchmerzen, Urinbrennen und erſchwehrtem Urinabgang.

Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptſächlich zur Bereitung des ſo nützlichen Senfpflaſters, welches bey heftigen Kopf- und Zahnſchmerzen, Schwindel, Ohrenbrauſen, Betäubung, Bruſt- und Magenkrämpfen, Engbrüſtigkeit, Erſtickung, Leib- und Rückenſchmerzen, eines der geſchwindeſten Erleichterungsmittel iſt, ja in manchen dringenden Fällen, z. E. Schlagfluſsartigen Zufällen und Bruſtſtickungen das Leben retten kann. — Es wird ſo bereitet: Man ſtöſst 2 Loth Senfſaamen klar, miſcht einen Eſslöffel geriebnen Meerrettig und ſo viel Sauerteig und ein wenig Eſsig dazu, daſs es eine Pflaſterartige Maſſe wird; dieſe ſtreicht man auf Leinwand

in der Gröſse einer Hand, und legt ſie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läſst es nicht länger liegen, als bis der Kranke anfängt ein beträchtliches Brennen zu empfinden. Hierauf nimmt man es ab, und wäſcht mit warmen Waſſer die auf der Haut hängen gebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten hinterdrein noch heftige Entzündung und Schmerzen entſtehen, ſo iſt das beſte Beſänftigungsmittel, ſüſsen Milchrahm, oder friſch geſchlagne Butter darauf zu ſtreichen. — Sollte der Fall dringend, und eine ſehr ſchnelle Wirkung des Mittels nöthig ſeyn, ſo braucht man nur geriebnen Meerrettig auf die Haut zu binden, welches in wenig Minuten ein ſehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer iſt beſonders als eins der beſten Magenſtärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht geſtoſsen, weil er

dann zu ſehr erhizt. Alle Morgen nüchtern 8 bis 10 ganze Pfefferkörner zu verſchlucken, und dieſs Monate lang fortzuſetzen, iſt eine der beſten Magenſtärkenden Kuren bey langwierigem Mangel des Appetits, Blähſucht, langſamer Verdauung, anhaltender Magenverſchleimung u. dgl.

Wein, Brantwein.

Wein iſt das gröſste Stärkungs- und Belebungsmittel, und kann daher bey groſser Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, bey Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am ſchnellſten die Kräfte heben. Doch iſt die Anwendung in Krankheiten immer etwas miſslich, und darf nicht ohne des Arztes Beſtimmung gemacht werden. Nur allein bey Ertrunknen, Erfrornen, Erſtickten u. dgl. kann man immer, wenn ſie wieder zu ſchlucken anfangen, etwas Wein

einflöfsen. — In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu laffen, kann man doch Hände, Füfse und Geficht damit wafchen, welches auch ungemein ftärkt.

Bey äufferlichen Quetfchungen und Stöfsen, ift das Wafchen mit Wein fehr gut; Sind Kinder ftark gefallen, fo rathe ich, den ganzen Körper mit warmem Wein zu wafchen, weil fonft der Grund zum Auswachfen oder einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. So auch dient das tägliche Wafchen mit lauwarmem Wein bey Kindern welche Anfang zur Englifchen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Ermangelung des Weins kann Branntwein, mit 4 Theilen Waffer vermifcht, zu diefen Abfichten benuzt werden.

Kamillenblumen — Holunder (Flieder) Blumen — Majoran — Krausemünze — Pfeffermünze — Melissen — Malven.

Diese Kräuter sollten in jedem Hausgarten stehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig seyn, und wenigstens in keinem Dorfe ganz fehlen, denn sie sind von mannichfaltigem guten Gebrauch. Die Holunderblüthen als Thee nach Erkältungen und bey Katarrhen, die Kamillen, Melisse, Krausemünze, Pfeffermünze als Thee bey Krämpfen, Magenschwächen, Ohnmachten, Schmerzen — die Malven bey Halsentzündung zum Thee und Gurgeln. — Auch dienen sie alle äusserlich zu Umschlägen, und Kräuterkifsen bey Flüfsen, örtlichen Schmerzen, Rothlauf, Gicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch.

Eins der besten und sichersten Hausmittel bey Flüfsen und Gichtschmer-

zen. Man umwickelt den leidenden Theil mit gekämmter Wolle oder Flanell (erſtre hat oft wegen ihrer natürlichen Fettigkeit noch Vorzüge). Hilft das nicht, ſo wickelt man graues Wachstuch oder Wachstaffet darum.

XVII.

Rettung in ſchnellen Todesgefahren.

Es giebt Urſachen, die bey der vollkommenſten Geſundheit, bey der beſten Fähigkeit noch lange fort zu leben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltſamen Todesurſachen. Sie vermindern oder unſchädlich machen können, iſt ein wichtiger Theil der Lebenserhaltenden und verlängernden Kunſt, und ich werde hier noch das nöthige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltſame Todesarten, die alle, entweder durch mecha-

mechanische Verletzungen, oder durch organische Zerstöhrungen, bewirkt werden. Sie lassen sich alle unter drey Klassen bringen. Entweder sie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder sie destruiren plötzlich die Lebenskraft, (z. E. der Blitz, ein heftiger Gemüthsaffect, die meisten Gifte), oder sie nehmen plötzlich die Lebensreize weg, ohne deren beständige Einwirkung keine Lebensäusserung geschehen kann, (z. E. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen ist zweyfach, wir können sie verhüten, oder sie unschädlich machen, wenn sie schon gewirkt haben.

Zuerst die Verhütung. Diese kann sich unmöglich darauf beziehen, die Ursachen alle von uns abzuhalten, denn sie sind so mit unserm Leben und besonders mit manchen Lebensberuf verwebt, dass

man das Leben selbst verlassen müsste, um sie zu vermeiden. Aber wir können unserm Körper selbst einen hohen Grad von Immunität dagegen verschaffen, und ihm gewisse Eigenschaften geben, wodurch er in den Stand gesezt wird, von jenen Ursachen, wenn sie auch ihm nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es giebt also eine objective und subjective Kunst, Todesgefahren zu verhüten, und die leztere ist es, in der sich jeder Mensch eine gewisse Vollkommenheit zu verschaffen suchen sollte. Sie gehört nach meiner Meynung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menschen. Die Mittel sind sehr einfach:

1. Man suche seinem Körper die möglichste Fertigkeit und Geschicklichkeit in allen körperlichen Uebungen zu verschaffen. Gehörige Kultur der körperlichen Kräfte in Laufen, Klettern, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf schmalen Flächen u. dgl. schüzt ausneh-

mend für den körperlichen Gefahren dieser Art, und es würden unendlich weniger Menschen ertrinken, stürzen, oder andern Schaden leiden, wenn diese Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2. Man bilde seinen Verstand aus, und berichtige die Erkenntniss über jene schädlichen Potenzen, durch populäre Physik und Naturwissenschaft. Dahin gehört die Erkenntniss der Gifte (S. oben), der Eigenschaften des Blitzes und seiner Vermeidung, des Nachtheils und der Eigenschaften mephitischer Luftarten, des Frosts u. s. w. Ich müsste ein eignes Buch schreiben, wenn ich diess gehörig ausführen wollte, aber ich wünschte sehr, dass es geschrieben und in Schulen benuzt würde.

3. Man gebe seinem Geist Furchtlosigkeit, Stärke und philosophischen Gleichmuth, und übe ihn in schneller Fassung bey unerwarteten Ereignissen.

Diefs wird doppelten Nutzen haben. Es wird den phyfifchen Schaden plötzlicher und erfchütternder Eindrücke verhüten, und uns bey plötzlichen Gefahren rettende Entfchlieffung geben.

4. Man verfchaffe dem Körper einen gehörigen Grad von pathologifcher Abhärtung gegen Froft und Hitze, Wechfel derfelben u. dgl. Wer mit diefen Eigenfchaften ausgerüftet ift, der wird in unzähligen Fällen dem Tode trotzen können, wo ein andrer unterliegt.

Nun aber die Rettung bey fchon wirklich exiftirender Todesgefahr! Was ift zu thun, wenn jemand ertrunken, erhängt, erftickt, vom Blitz getroffen, vergiftet u. f. w. ift? Hier giebt es Mittel, wodurch man fchon oft den ganz tod fcheinenden glücklich gerettet hat, und diefs ift ein Theil der Medizin, den jeder Menfch verftehen follte, denn jedem kann ein folcher Fall aufftoffen,

und alles kommt auf die Geschwindigkeit der Hülfe an. Bey einer so gefährlichen Lage ist jeder Augenblick kostbar; das einfachste Mittel, gleich angewendet, kann mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher, die ganze Weisheit eines Aeskulaps. Jeder Mensch, der zuerst hinzu kommt, sollte es als Pflicht ansehen, sogleich Hülfe anzuwenden, und wohl bedenken, dass das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder später abhangen kann *).

*) Es war daher ein sehr glücklicher Gedanke des Herrn D. *Struve* zu *Görliz*, diese Rettungsmittel zur bequemen Uebersicht in Tabellen zu bringen, die in jeder Schule, Bauernschenke und ähnlichen öffentlichen Orten aufgehängt seyn sollten. Es sind bis jezt *drey Noth- und Hülfstafeln* erschienen: 1. *für Ertrunkene etc.* 2. *für Vergiftete, vom tollen Hund gebissne etc.* 3. *Hebammentafel.* Jede kostet 1 gr. 40 Stück 1 thlr.

Ich kann mich nicht enthalten ein ganz neues Beyspiel einer nicht durch einen Arzt, sondern durch eine entschlossne und von lebendigen Gefühl der Menschlichkeit durchdrungenen Frau be-

Es lassen sich die gewaltsamen Todesarten, nach ihrer Behandlung, in drey Klassen theilen.

Die erste Klasse: Erstickte (erhängte, ertrunkene, in unreiner Luft umgekommene), vom Blitz erschlagene, in todengleiche Ohnmacht versezte, und

wirkten Wiederbelebung, zur Nachahmung mitzutheilen. Es ist die Wittwe des zu früh verstorbnen Hofmed. *Brückner* zu Gotha. Am 1 Jul. 1797. fand ein Mann zu *Ichtershausen* sein vierjähriges Kind tod im Wasser, wo es eine kleine halbe Stunde gelegen haben mochte. Das Kind war am ganzen Körper blau und ganz steif; alle Anwesende hielten es für völlig tod, und waren zu bestürzt, um etwas zur Rettung zu unternehmen. Die würdige Frau hielt es für Pflicht, das, was sie nach der Vorschrift ihres seel. Mannes wusste, auf der Stelle anzuwenden. Sie öfnete dem Kinde mit einiger Mühe den Mund, und reinigte ihn von den Träbern, die im Teich gewesen waren, dann schnitt sie ihm die Kleider ab, legte den Körper in warmes Wasser, rieb ihn gelinde drey Viertelstunden lang, und hielt ihm Salmiakspiritus vor die Nase. Hierauf fingen die Lippen

ihre Behandlung. Hier ſind folgendes die erſten und wirkſamſten Hülfen:

1. Man beſchleunige ſo ſchnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Waſſer, das Abſchneiden vom Strick, genug die Entfernung der Todesurſache. Dieſs iſt allein ſchon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geſchieht, aber darinn wird es am meiſten verſehen. Rettungsanſtalten hat man nun endlich wohl an den meiſten

an etwas Röthe zu zeigen, und in der Gegend des Mundes entſtand ein gelindes Zucken. Nun wurde das Kind in ein warmes Bett gelegt, und Körper und Fuſsſohlen mit warmen Tüchern gerieben. Nach Verlauf von 2 Stunden kam das Kind ins Leben zurück. Es wurde ihm nun eine Auflöſung von Brechweinſtein eingeflöſst, und einige Klyſtire von Kamillenthee gegeben, und das Kind, weil es noch kalt war, zu einem Erwachſenen ins Bett gelegt. Das that die gewünſchte Wirkung. Das Kind gerieth in ſtarken Schweiſs, erbrach ſich, und gelangte, ohne weitere Mittel, zur völligen Geneſung.

Orten, aber man geht gewöhnlich so langsam dabey zu Werke, daſs man mehr glauben sollte, es gehörten diese Anstalten zur lezten Ehre eines Verunglückten, als zu Rettung seines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daſs bey Ertrunkenen bessere *Findanstalten* oft mehr werth wären, als alle Rettungsanstalten *), und wenn man sieht, wie ungeschickt und unwillig sich die Menschen dabey benehmen, was für abscheuliche Vorurtheile noch dabey herrschen, so wundert es einen nicht mehr, daſs in Teutschland so wenig Verunglückte ge-

*) *Hamburg*, das schon in so manchen patriotischen Einrichtungen zum Muster gedient hat, giebt uns auch hierinn ein nachahmungswürdiges Beyspiel, indem daselbst dieser Theil der Hülfe zu einer ausserordentlichen Vollkommenheit gebracht ist. Ich empfehle, als das vollkommenste, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menschenfreund, nachfolgendes Buch: *Günther Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, m. Kupfern, Hamburg bey Bohn.* 1796.

rettet werden, und ich beschwöre hier alle Obrigkeiten, diesem wichtigsten Theil der Rettungsanstalt mehr Vollkommenheit zu geben, wohin ich auch die Ausrottung der Vorurtheile *), der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Bestrafung jeder muthwilligen Verzögerung rechne.

2. Man entkleide sogleich den Verunglückten, und suche so geschwind und so allgemein wie möglich Wärme zu erwecken. Wärme ist der erste und allgemeinste Lebensreiz. Das nehmliche

*) Dahin gehört die schändliche Furcht für dem schimpflichen und unehrlichen, was das Behandlen eines solchen Verunglückten mit sich führe, der teuflische Aberglaube mancher Fischer, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht ausfischen, um dem Fischfang keinen Schaden zu thun, oder, es müsse mancher Fluss jährlich sein Opfer haben, und dergleichen Meynungen mehr, die unter dem gemeinen Haufen noch immer mehr, als man denkt, herrschen.

Mittel, was die Natur benuzt, um alles Leben zuerst zu wecken, ist auch das gröfste, um eine zweyte Wiederbelebung zu bewirken. Das beste dazu ist ein lauwarmes Bad; fehlt diefs, dann das Bedecken mit warmen Sand, Asche, oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen an verschiedenen Orten des Körpers applizirt. Ohne diefs Mittel werden alle andere wenig ausrichten, und es wäre besser, den Scheintodten blos durchdringend zu erwärmen, als ihn, wie so oft geschieht, mit Schröpfen, Bürsten, Klystiren u. s. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erstarren zu lassen.

3. Das Einblasen der Luft in die Lungen folgt zunächst in Absicht der Wichtigkeit, und kann so schön mit der Wärme verbunden werden. Besser ist es freylich, wenn es mit reiner dephlogistisirter Luft, und durch Röhre und Blasebalg geschieht. Aber in der Ge-

schwindigkeit und um die kostbare Zeit nicht zu verlieren, ist es genug, wenn der erste beste seinen Athem in den Mund des Unglücklichen bläst, so dafs er die Nase desselben dabey zuhält, und, wenn er bemerkt, dafs die Rippen davon ausgedehnt werden, ein wenig inne hält, und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwerchfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches, die Luft wieder austreibt, dann von neuem einbläset, und dieses künstliche Athemholen einige Zeit fortsezt.

4. Man lasse von Zeit zu Zeit aus einer gewissen Höhe Tropfen von eiskalten Wasser oder Wein auf die Herzgrube fallen; diefs hat zuweilen den ersten Anstofs zur Wiederbewegung des Herzens gegeben.

5. Man reibe und bürste Hände und Fufssohlen, Unterleib, Rücken, man

reitze empfindliche Theile des Körpers, Fuſsſohlen und Handflächen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geſchmolzenen Siegellak, Naſe und Schlund durch eine hineingebrachte Feder, oder durch Vorhalten und auf die Zunge tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeiſts, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längſten empfindlich bleibender Sinn), durch ſtarkes Schreyen, oder den Schall einer Trompete, Piſtole u. dgl.

6. Man blaſe Luft oder Tabaksrauch (wozu zwey auf einander geſezte hörnerne Tabakspfeifen dienen können) in den Maſtdarm, oder, wenn ein Inſtrument bey der Hand iſt, ſo ſpritze man eine Abkochung von Tabak, Senf, auch Waſſer, mit Eſſig und Wein vermiſcht, ein.

7. Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, ſo flöſse man einen Löffel gu-

ten Wein ein, und wenn der Kranke schluckt, so wiederhole man diess öfter. Im Nothfall dient auch Branntwein, mit zwey Drittheil Wasser vermischt.

8. Bey denen vom Blitze getroffnen, ist auch noch das Erdbad zu empfehlen. Man legt sie entweder mit dem offnen Munde auf ein frisch aufgegrabenes Fleck Erde, oder man scharrt sie bis an den Hals in frisch aufgegrabne Erde.

Werden diese einfachen Mittel, die ein jeder Mensch anwenden kann, und bey seinem in Todesgefahr schwebenden Mitmenschen anwenden muss, bald angewendet, so werden sie mehr helfen, als eine halbe Stunde später der vollständigste Kunstapparat, und wenigstens wird dadurch die Zwischenzeit nicht unbenuzt gelassen, und das schwache Lebensfünkgen am völligen Verlöschen gehindert.

Zur *zweyten Klaſſe* der Verunglückten gehören die *Erfrornen.* Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsart. Durch Wärme würde man ſie tödten. Hier iſt weiter gar nichts zu thun, als dieſs: Man ſcharre ſie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder ſetze ſie in ein Bad von dem kälteſten Waſſer was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren iſt. Hierinn erholt ſich das Leben von ſelbſt, und ſobald ſich wieder Lebensäuſſerung zeigt, ſo flöſse man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.

Die *dritte Klaſſe: Vergiftete.* Hier beſitzen wir zwey unſchätzbare Mittel, die auf jedes Gift paſſen, die überall, ohne alle Apotheke, zu haben ſind, und die gar keine mediziniſche Kenntniſs vorausſetzen: *Milch* und *Oel.* Durch dieſe beyden Mittel allein hat man ſogar die fürchterlichſte aller Vergiftungen, die *Arſenikvergiftung*, heilen können.

Sie erfüllen die beyden Hauptzwecke der Kur, Ausleerung und Umwicklung oder Entkräftung des Gifts. Man lasse also in grosser Menge, so viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er sie zum Theil wieder weg, desto besser), und alle Viertelstunden eine halbe Tasse Oel (es ist einerley, ob es Lein- Mandel- Mohn- oder Baumöl ist) nehmen. Weiss man gewiss, dass es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse man Seife in Wasser auf, und lasse diese trinken. Diess ist hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihn gar oft unnöthig machen.

XVIII.

Das Alter und ſeine gehörige Behandlung.

Das Alter, ohneracht es an ſich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes iſt, kann doch ſelbſt wieder ein Mittel werden, unſere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verſchwendung, und ſo kann man behaupten, der Menſch würde in der lezten Periode ſeines Lebens, in dem Zeitraum der ſchon verminderten Kraft, ſeine Laufbahn eher beſchlieſſen, wenn er nicht alt würde.

Dieſer

Dieſer etwas paradox ſcheinende Satz wird durch folgende Erläuterungen ſeine Beſtätigung erhalten. Der Menſch hat im Alter einen weit geringern Vorrath von Lebenskraft, und weniger Fähigkeit ſich zu reſtauriren. Lebte er nun noch mit eben der Thätigkeit und Lebhaftigkeit fort, als vorher, ſo würde dieſer Vorrath weit ſchneller erſchöpft ſeyn, und der Tod bald erfolgen. Nun vermindert aber der Karacter des Alters die natürliche Reizbarkeit und Empfindlichkeit, dadurch wird die Wirkung der innern und äuſſern Reize, und folglich die Kraftäuſſerung und Kraftverſchwendung auch vermindert, und ſo kann er bey der geringern Conſumtion mit dieſem Kraftvorrath weit länger auskommen. Die Abnahme der Intenſion des Lebensprozeſſes mit dem Alter verlängert alſo ſeine Dauer.

Eben dieſe verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung

ſchädlicher Eindrücke und krankmachender Urſachen, z. E. der Gemüthsaffecten, der Erhitzung u. ſ. w., ſie erhält eine weit gröſsere Gleichförmigkeit und Ruhe in der innern Oeconomie, und ſchüzt auf dieſe Weiſe den Körper für manchen Krankheiten. Man bemerkt ſogar, daſs aus eben dieſer Urſache alte Leute weniger leicht von anſteckenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch ſelbſt die Gewohnheit zu leben, die unſtreitig in den lezten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beyträgt. Eine animaliſche Operation, die man ſo lange immer in derſelben Ordnung und Succeſſion fortgeſezt hat, wird zulezt ſo gewöhnlich, daſs ſie noch durch Habitus fortdauert, wenn auch andere Urſachen zu wirken aufhören. Zum Erſtaunen iſt es oft, wie ſich die gröſste Altersſchwäche noch immer einige Zeit erhält, wenn nur alles in ſei-

ner gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geiſtige Menſch iſt wirklich zuweilen ſchon geſtorben, aber der vegetative, die Menſchenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freylich weit weniger gehört. Dieſe Lebensgewohnheit verurſacht auch, daſs der Menſch, je älter er wird, deſto lieber lebt.

Wird nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterſtüzt, ſo kann es noch mehr zum Verlängerungsmittel des Lebens benuzt werden, und da dieſs einige Abweichungen von den allgemeinen Geſetzen erfodert, ſo halte ichs für nothwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzutheilen.

Die Hauptideen der Behandlung müſſen dieſe ſeyn: Man muſs die immer zunehmende Trockenheit und Steifigkeit der Faſern (die zulezt den Stilleſtand verurſacht) vermindern und erweichen.

Man muſs die Reſtauration des Verlohrnen, und die Ernährung möglichſt erleichtern. Man muſs dem Körper etwas ſtärkere Reize geben, weil die natürliche Reizfähigkeit ſo ſehr vermindert iſt; und man muſs die Abſonderungen der verdorbenen Theilchen unterſtützen, die im Alter ſo unvollkommen iſt, und jene Unreinigkeit der Säfte nach ſich zieht, welche auch den Tod beſchleunigt.

Hierauf gründen ſich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Man ſuche ſie daher von auſſen möglichſt zu unterhalten und zu vermehren; daher warme Kleidung, warme Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich iſt, der Uebergang in ein wärmeres Clima, ſehr Lebensverlängernd ſind.

2. Die Nahrung sey leichtverdaulich, mehr flüssig als fest, concentrirt nahrhaft, und dabey stärker reizend, als in den frühern Perioden rathsam war. Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den Alten so heilsam, auch zarte, recht mürbe gebratene Fleischspeisen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes nahrhaftes Bier, und vor allen ein öligter edler Wein, ohne Säure, ohne erdigte und phlegmatische Theile, z. E. alter Spanischer Wein, Tokayer, Cyper, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schönsten und passendsten Lebensreize für Alte, er erhizt nicht, sondern nährt und stärkt sie, er ist die Milch der Alten.

3. Laue Bäder sind äusserst passend, als eins der schönsten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren, die Absonderungen, besonders der Haut, zu befördern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Ganzen zu vermindern. Sie

entſprechen alſo faſt allen Bedürfniſſen dieſer Periode.

4. Man vermeide alle ſtarke Ausleerungen, z. E. Aderläſſe (wenn ſie nicht durch beſondere Umſtände angezeigt werden), ſtarke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweiſse, den Beyſchlaf u. ſ. w. Sie erſchöpfen die wenige Kraft, und vermehren die Trockenheit.

5. Man gewöhne ſich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewiſſe Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Eſſen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beſchäftigungen müſſen ihre beſtimmte Zeit und Succeſſion haben und behalten. Eine ſolche mechaniſche Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Verlängerung deſſelben in dieſer Periode beyzutragen.

6. Der Körper muſs zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erſchöpfende, am beſten eine mehr paſſive, z. E. das Fahren, und das öftere Reiben der ganzen Haut, wozu man ſich mit vielem Nutzen wohlriechender und ſtärkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müſſen heftige körperliche Erſchütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den erſten Grund zum Tode.

7. Angenehme Stimmungen und Beſchäftigungen der Seele ſind hier von ungemeinem Nutzen. Nur keine ſtarken oder erſchütternden Leidenſchaften, welche im Alter auf der Stelle tödlich ſeyn können. Am heilſamſten iſt die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuſs häuslicher Glückſeligkeit, durch einen fro-

hen Rückblick in ein nicht umſonſt verlebtes Leben, und durch eine heitere Ausſicht in die Zukunft, auch jenſeits des Grabes, erzeugt wird. Auch iſt die Gemüthsſtimmung für Alte ſehr paſſend und heilſam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervorbringt; ihre unſchuldigen Spiele, ihre jugendlichen Einfälle, haben gleichſam etwas Verjüngendes. Insbeſondere iſt Hofnung und Verlängerung der Ausſichten ins Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorſätze, neue Plane und Unternehmungen (dic freylich nichts gefährliches oder beunruhigendes haben müſſen), genug, die Mittel, das Leben in der Phantaſie weiter hinaus zu ſetzen, können ſelbſt zur phyſiſchen Verlängerung deſſelben etwas beytragen. Auch finden wir, daſs die Alten gleichſam durch einen innern Inſtinkt dazu getrieben werden. Sie fangen an Häuſer zu bauen, Gärten anzulegen u. dgl., und

ſcheinen in dieſer kleinen Selbſttäuſchung, wodurch ſie ſich das Leben gleichſam zu aſſecuriren meynen, ungemein viel Wohlbehagen zu finden.

XIX.

Kultur der geiſtigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Kultur wird der Menſch vollkommen. Sowohl die geiſtige als phyſiſche Natur deſſelben muſs einen gewiſſen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menſchennatur genieſſen ſoll. Ein roher unkultivirter Menſch iſt noch gar kein Menſch, er iſt nur ein Menſchenthier, welches zwar die Anlage hat, Menſch zu werden, aber,

ſo lange dieſe Anlage durch Kultur nicht entwickelt iſt, weder im Phyſiſchen noch Moraliſchen ſich über die Klaſſe der ihm gleich ſtehenden Thiere erhebt. Das ganze Weſentliche des Menſchen iſt ſeine Vervollkommungsfähigkeit, und alles iſt in ſeiner Organiſation darauf berechnet, nichts zu ſeyn, und alles zu werden.

Höchſtmerkwürdig iſt der Einfluſs, den die Kultur auch auf die Vervollkommung des Phyſiſchen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur ſchwäche und verkürze das phyſiſche Leben. Aber dieſs gilt nur von dem Extrem, der *Hyperkultur* (die den Menſchen zu ſehr verfeinert und verzärtelt), dieſe iſt eben ſo ſchädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die *Unkultur* (wenn die Anlagen des Menſchen nicht

oder zu wenig entwickelt werden); beydes verkürzt das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu ſinnlich oder geiſtig lebende, Menſch, als auch der rohe Wilde, erreichen beyde nicht das Ziel des Lebens, deſſen der Menſch fähig iſt. Hingegen ein gehöriger und zweckmäſiger Grad von geiſtiger und körperlicher Kultur, hauptſächlich die harmoniſche Ausbildung aller Kräfte, iſt, wie ſchon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Menſch auch im Phyſiſchen und in der Lebensdauer die Vorzüge für dem Thier erhalten ſoll, deren er fähig iſt.

Es iſt wohl der Mühe werth, den Einfluſs der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln, und ſie dadurch von der falſchen deſto mehr zu unterſcheiden.

Sie wirkt folgendergeſtalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genuſsvolleres Leben und eine reichere Reſtauration. Wie viele Reſtaurationsmittel hat ein Menſch mit gebildetem Geiſte, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert alſo die zu groſse Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich iſt.

Sie ſchüzt uns für zerſtörenden und Lebensverkürzenden Urſachen, die dem Wilden viel von ſeinem Leben rauben, z. E. Froſt, Hitze, Witterungseinflüſſe,

Hunger, giftige und ſchädliche Subſtanzen u. dgl.

Sie lehrt uns, Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbeſſerung der Geſundheit anwenden.

Sie mäſigt und regulirt das Leidenſchaftliche, das blos Thieriſche in uns durch Vernunft und moraliſche Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelaſſen ertragen, und mäſigt dadurch die zu gewaltſame und heftige Lebensconſumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet geſellſchaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenſeitige Hülfe, Polizey, Geſetze, möglich wer-

den, die mittelbar auch auf Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nöthig ſind, aber deſto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunſt verfeinerte Nahrung, die durch künſtliche Hülfen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erholung und Ruhe u. ſ. w. ſind alles Vortheile, wodurch ein kultivirter Menſch ſein Leben im Alter weit länger erhalten kann, als ein Menſch im rohen Naturzuſtande.

Hieraus erhellt auch ſchon, welcher Grad und welche Art der Kultur nöthig iſt, wenn ſie Lebensverlängernd ſeyn ſoll. Nur die iſt es, die zwar im Phyſiſchen ſowohl, als Geiſtigen, die mög-

lichſte Ausbildung unſrer Kräfte zum Zweck, aber dabey immer das höhere moraliſche Geſetz zur Regel hat, worauf im Menſchen alles bezogen werden muſs, wenn es gut, zweckmäſig und wahrhaft wohlthätig ſeyn ſoll.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm von, 1762-1836

Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern

Bd.: 2

Jena 1798

Path. 618-1/2
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10472695-3
VD18 90491939